УКРАЇНСЬКІ СТРАВИ







УКРАЇНСЬКІ СТРАВИ

П'ЯТЕ СТЕРЕОТИПНЕ ВИДАННЯ



Державне видавництво
ТЕХНІЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ УРСР
КИЇВ ~ 1964

УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ТОРГІВЛІ
ТА ГРОМАДСЬКОГО ХАРЧУВАННЯ

Книга знайомить читачів з стравами української народної кухні, рецептура яких розроблена на основі поєднання відновленої рецептури старих українських страв з найпоширенішою тепер у Київській, Закарпатській, Львівській, Полтавській, Дніпропетровській, Запорізькій та Херсонській областях.

В книзі наведено рецептуру та способи приготування в домашніх умовах страв та напоїв різноманітних кулінарних виробів української кухні.

Розрахована на широке коло читачів.

Редакція літератури з питань харчової і легкої промисловості

Зав. редакцією інж. *О. І. Касперська*



З ІСТОРІЇ РОЗВИТКУ УКРАЇНСЬКОЇ КУХНІ

Українська кухня з давніх часів відзначалась великою різноманітністю страв і їх високими смаковими й поживними якостями.

Використання для страв різноманітної тваринної і рослинної сировини і раціональні способи приготування їх роблять ці страви поживними, смачними, соковитими і ароматними.

Велика кількість страв (крученики, завиванці, фарширована птиця й овочі, шпиговане салом і часником м'ясо і т. д.) приготовляється у фаршированому або шпигованому вигляді. Ці страви апетитні і відзначаються високою поживністю. Дуже багато продуктів для других страв проходять складну обробку—спочатку їх обсмажують або варять, а потім тушкують або запікають. Це зберігає їх аромат і надає їм соковитості.

Українська кухня створювалась протягом багатьох віків, тому вона в певній мірі відбиває не тільки історичний розвиток українського народу, його звичаї і смаки, а й соціальні умови, природні та кліматичні особливості, в яких перебував український народ в процесі свого історичного розвитку.

Як свідчать археологічні розкопки, населення, яке проживало в далекі часи на території України, мало можливість завдяки географічним умовам харчуватися як рослинною, так і м'ясною їжею.

Уже в період трипільської культури (3 тисячі років тому), яку сприйняли східні слов'яни, населення Правобережної України вирощувало зернові культури — пшеницю, ячмінь і просо. Значно пізніше, близько тисячі років тому, в посівах з'явилось жито, яке майже повсюдно почали вирощувати у стародавній Русі.

Поряд з землеробством, східнослов'янські племена розводили велику й дрібну рогату худобу, свиней, а також займались полюванням і рибальством.

В наступні часи землеробство і скотарство дедалі більше розширювалось особливо на території, яку займає сучасна Українська РСР.

Відомо, що для приготування їжі слов'янські племена робили різний глиняний посуд, який обпалювали в спеціальних печах.

Далі матеріальна культура успішно розвивалась племенами слов'ян, які вели осілий спосіб життя і пізніше утворили стародавню руську державу—Київську Русь, що стала колискою трьох братніх східних слов'янських народів—російського, українського і білоруського.

Літописи та інші писані пам'ятки, а також археологічні розкопки свідчать про багатство і різноманітність їжі, що споживалась населенням Середньої Наддніпрянщини в період Київської Русі. Крім продуктів переробки зерна і різних овочів (капусти, ріпи, цибулі, часнику), до складу їжі входило м'ясо свійських тварин (свиней, овець, кіз, корів і телят) і птиці (курей, гусей, качок, голубів, тетеревів і рябчиків). З диких звірів найчастіше вживались для харчування дикі свині (вепри), зайці та ін., що добувалися полюванням. Є також відомості про вживання молока, коров'ячого масла і сиру.

Значне місце в харчуванні наших предків здавна займала й риба, серед якої слід назвати коропа, ляща, осетра, сома, вугра, лина, піскаря, щуку, в'язя. Вживалась в їжу також ікра різних порід риб.

Серед рослинної їжі стародавніх слов'янських народів перше місце займав хліб, який приготовляли з житнього та пшеничного борошна на заквасці (кислий хліб) і випікали в печах. Зерно на борошно розмелювали на ручних жорнах, а пізніше—на водяних і вітряних млинах.

Прісне тісто вживали у вигляді галушок та інших виробів. Нашим предкам було відомо багато видів хлібних виробів: пироги, калачі, короваї. Пекли також хліб з маком і медом.

З пшениці робили не тільки борошно, а й крупи, з яких варили кутю. У великій кількості використовували для їжі пшоно. Споживали також рис, який завозили з інших країн. Його називали в той час «сорочинським пшоном».

Досить велику роль у харчуванні відігравали бобові культури — горох, квасоля, сочевиця, боби та інші.

З городніх овочів використовували: капусту (свіжу і квашену), буряки, редьку, моркву, огірки, гарбузи, хрін, цибулю і часник. Як приправу до страв використовували місцеві пряно-смакові рослини —

кріп, щебрушку, кмин, аніс, м'яту, а також привізні з інших країн — перець і корицю.

Для приготування їжі використовували тваринний жир, різні олії, оцет і горіхи. Через відсутність цукру немалу роль у харчуванні відігравав мед.

Із фруктів і ягід споживали яблука, вишні, сливи, смородину, брусницю, малину, журавлину та ін.

У великій кількості наші предки вживали одержувані способом бродіння напої — мед різних сортів, пиво, квас і виноградне вино.

Їжу найрізноманітніших виглядів, зв'язану з тривалим варінням, готували в закритих печах, які на той час були досить поширені.

Рідку їжу готували з додаванням багатьох ароматичних приправ та овочів і називали «варивом із зіллям». Крім того, були поширені різні м'ясні і рибні відвари, відомі під назвою «юха».

«Вариво з зіллям», з додаванням овочів, пізніше почали називати борщем, оскільки обов'язковою складовою частиною цієї страви були буряки, які мали назву «бърщь».

«Юху», що згодом почала називатися «юшкою», готували у вигляді якого-небудь відвару з додаванням інших продуктів — гороху, крупів і т. д.

Серед солодких страв на той час були відомі: кутя з медом, кутя з маком і горіхами, рис з медом і корицею, кутя з ізюмом і горіхами, юха з сушених яблук, слив та вишень (узвар), що мали тривалий час також обрядне значення. З малини й журавлини варили узварець.

З усього сказаного видно, що наші предки з давніх часів добре вміли готувати поживну рослинну, м'ясну і рибну їжу.

Приготування їжі, як певна майстерність, виділилось в окрему спеціальність при княжих дворах і монастирях. Так, вже в XI ст. в Києво-Печерському монастирі серед ченців було кілька кухарів. Кухарі були також і в багатих родинах.

З розвитком землеробства, скотарства, рибальства, полювання і бджільництва продукти землеробства і скотарства почали вивозити за кордон.

В XV—XVII століттях, внаслідок дальшого поділу суспільної праці, успішно розвивалась торгівля, поступово розширювався внутрішній ринок, виростали торговища і ярмарки, посилювались економічні зв'язки між окремими містами і землями. На торговищах і ярмарках продавали хліб, м'ясо, рибу, мед, молочні та інші продукти.

Крім того, український народ підтримував зв'язок з іншими краї-

нами. В сільському господарстві з'являються нові культури. Збільшуються посіви гречки, яка була завезена з Азії ще в XI—XII ст., але не мала досі господарського значення. З гречки почали виробляти крупи і борошно. В меню населення з'явились гречаники, гречані пампушки з часником, гречані галушки з салом, вареники гречані з сиром, каші і бабки з гречаних крупів, лемішка, кваша та інші страви.

Із Середньої Азії через Астрахань козаки завозять на Україну шовковицю й кавуни. З Америки через Європу потрапляють до нас такі культури, як кукурудза, гарбузи, квасоля і стручковий перець.

Спочатку кукурудза з'явилась у Херсонській губернії, але пізніше вона поширилась майже в усіх південних районах України.

В асортимент української кухні включаються страви з кукурудзи, яку використовують для харчування як відварену, так і у вигляді крупів та борошна, з яких у багатьох районах готують найрізноманітніші страви — мамалигу, каші, гойданки, бабку гуцульську, кулеші, лемішку, книшики гуцульські, малай, кукурудзянку та ін.

З'явлення культури гарбузів розширює асортимент страв. Населення починає варити гарбузові каші, приготовляти гарбуз тушкований, гарбуз із сметаною тощо.

У цей же період вводяться в харчування також страви із стручкового перцю, квасолі, спаржі і селери. Квасоля культивується двох видів — лущильна (на зерно) і овочева (на зелені стручки).

Поряд з солодким перцем, використовуваним для приготування страв, вирощувався і гіркий перець як приправа до різних страв.

Завдяки географічним відкриттям XVI—XVIII століть в нас у XVIII ст. появляються нові види культурних рослин, які сприяють значному розширенню страв української кухні.

У XVIII ст. на Україні дуже поширюються посіви картоплі, яка швидко впроваджується в харчування населення. Її починають широко використовувати для приготування перших і других страв та для гарнірів до м'ясних і рибних страв.

Майже всі перші страви—борщі, юшки та інші приготовляються з цього часу з картоплею.

Широко починає використовуватись картопля для приготування других страв і в поєднанні з іншими продуктами — з м'ясом, салом, морквою, квасолею, грибами, яблуками, маком, хріном, сиром тощо.

Картоплю використовують у вареному, смаженому і печеному вигляді. Крім того, в цей період з неї виготовляють крохмаль і патоку,

які дали можливість населенню приготовляти киселі і солодке тісто, використовуючи для цього патоку.

У цей же час на Україні з'являється шпинат, який використовують для приготування зелених борщів і других страв — бабок та січеників.

Починають вирощувати також полуниці й суниці, які сприяють розширенню асортименту страв української кухні.

Поліпшенню якості українських страв сприяло появлення на Україні у XVIII ст. соняшника, з якого почали добувати соняшникову олію, яка використовувалась для багатьох страв, та гірчиці для виробництва олії і приправи до м'ясних страв.

У XIX ст. на Україні з'являються такі овочеві культури, як помідори і сині баклажани, що знайшли широке застосування в українській кухні.

Помідори використовуються для приготування холодних закусок і других страв. З помідорів приготовляють томат-пюре, який використовується при готуванні борщів і соусів.

Із синіх баклажанів почали приготовляти холодні закуски (ікру, фаршировані баклажани та ін.) і другі гарячі страви в смаженому і тушкованому вигляді.

Значно розширило асортимент українських страв появлення на Україні в XIX ст. культури цукрових буряків та виробництво з них цукру.

До цього часу населення України використовувало для приготування солодких страв і виробів з борошна в основному мед, оскільки тростинний цукор завозився з-за кордону, був дорогий і недоступний широким верствам населення. Буряковий же цукор був набагато дешевший і населення широко почало використовувати його для приготування різних страв та напоїв. Внаслідок цього розширився асортимент не тільки солодких страв і виробів з солодкого тіста, а й асортимент других борошняних і круп'яних страв з цукром. З'явились в меню різні бабки, пудинги, солодкі каші і т. д.

Значно розширився і асортимент напоїв. Почали приготовляти різні наливки, варенухи та інші напої домашнього і промислового виготовлення.

Поява нових культур у сільському господарстві України створювала сприятливі умови для дальшого розвитку української кухні, яка стає дедалі різноманітнішою і відзначається своїми смаковими особливостями.

Багато літературних джерел описують велику різноманітність і багатство страв української кухні. Так, український поет І. П. Котляревський у своїй відомій поемі «Енеїда» яскраво відобразив побут українського народу в XVIII столітті та показав різноманітність страв української народної кухні:

«Тут їли різнії потрави,
І все з полив'яних мисок,
І самі гарнії приправи
З нових кленових тарілок;
Свинячу голову до хріну
І локшину на переміну,
Потім з підливою індик;
На закуску куліш і кашу,
Лемішку, зубці, путрю, квашу
І з маком медовий шулик.
П'ять казанів стояли юшки,
А в чотирьох були галушки,
Борщу трохи було не з шість,
Баранів тьма була варених,
Курей, гусей, качок печених...

І ласощі все тільки їли,
Састьони, коржики, стовпці,
Вареники пшеничні, білі,
Пухкі з кав'яром буханці;
Був борщ до шпундрів з буряками,
А в юшці потрох з галушками,
Потім до соку каплуни;
З отрібки баба, шарпанина,
Печена з часником свинина,
Крохналь, який їдять пани»

Спільність походження російського і українського народів і спільність їх матеріальної культури, природно, створили і спільні характерні особливості їх кухонь, різко відмінні від кухонь інших народів Сходу і Заходу.

Територіальна близькість, спільність побуту й культури російського і українського народів у значній мірі сприяли зближенню і самих способів готування їжі із застосуванням різних видів рослинних і тваринних продуктів.

Зміцнення економічного і культурного зв'язків українського і російського народів, що настало після возз'єднання України з Росією в 1654 році, мало великий вплив на дальший розвиток української і російської кухонь.

Українська кухня запозичила деякі страви російської кухні, які збагатили її асортимент. До таких страв належать щі, солянка, пельмені, кулеб'яка та інші страви.

У свою чергу з української кухні в російську кухню ввійшли такі страви, як борщі, вареники, сирники, овочі з різною начинкою, шпиговане салом м'ясо, фарширована риба, домашня свиняча ковбаса і т. д.

Однак внаслідок ряду соціальних і економічних обставин українська кухня зазнає занепаду. Посилення феодальної експлуатації селян, часті неврожаї, непосильні податки, тяжкі викупні платежі, які

повинні були виплачувати за землю селяни після «реформи» 1861 року, поставили їх у тяжкі матеріальні умови.

В період розвитку капіталізму ще більше погіршилось харчування українського народу.

За цих умов українська народна кухня не могла цілком зберегти своєї повноти й різноманітності.

У другій половині XIX ст. у великих містах почали відкриватися великі ресторани для забезпечених верств населення, куди запрошувались на роботу шефи-кухарі французи, які приносили з собою рецептуру і технологію приготування західноєвропейських страв і свавільно змінювали технологію приготування страв української кухні.

Невеликі ресторани і їдальні прагнули наслідувати великим ресторанам і вводили в меню переважно західноєвропейські страви.

Крупні поміщики і капіталісти навіть для домашнього приготування їжі почали запрошувати кухарів-французів. Дрібніші ж поміщики, йдучи за крупними, поступово відмовляються від приготування багатьох українських страв.

Все це призвело до того, що багато страв української кухні були забуті, багато ж з них зазнали змін в рецептурі і способах приготування, внаслідок чого погіршились і їх смакові якості.

Зовсім інше становище з розвитком української кухні настало на Україні після Великої Жовтневої соціалістичної революції.

В результаті створення потужної соціалістичної промисловості і колективізації сільського господарства Радянська Україна стала одним з основних районів розвинутого зернового господарства, технічних культур і продуктивного тваринництва.

На базі розвитку важкої індустрії за роки радянської влади значно розширилась харчова промисловість України; створені нові галузі харчової промисловості (молочна, м'ясна, маргаринова, птахообробна, консервна та ін.). З'явились нові типи великих механізованих харчових промислових підприємств: м'ясокомбінати, молочні комбінати, холодильники, хлібозаводи-автомати, гігантські консервні заводи та ін.

Комуністична партія і Радянський уряд прийняли ряд рішень, спрямованих на швидкий розвиток сільськогосподарського виробництва, особливо на розвиток тваринництва, а також на збільшення випуску продукції харчової промисловості. В цих рішеннях вперше поставлено в загальнодержавному масштабі завдання досягнення такого рівня народного споживання, який виходить з науково обгрунтованих норм харчування.

Піднесення сільського господарства, значний розвиток харчової промисловості, зростання заробітної плати робітників і службовців, а також доходів селян сприяло підвищенню матеріального добробуту радянського народу і обумовило значне збільшення споживання продуктів харчування трудящими Української РСР і використання в харчуванні смачних і поживних страв української кухні.

За період існування радянської влади українська народна кухня не тільки цілком відродилась, а й набула дальшого розвитку.

За останні роки значно розширився асортимент овочевих страв, особливо фаршированих помідорів, кабачків, синіх баклажанів, перцю та інших овочевих культур, а також страв з кукурудзи.

Завдяки організації на Україні консервної промисловості населення дістало можливість протягом цілого року приготовляти великий асортимент закусок з овочевих консервів.

Появились в асортименті страв української кухні також нові страви з м'яса, риби, молочних продуктів, крупів і борошна.

Населення Радянської України дістало можливість використати для харчування страви, які приготовлялись українським населенням, що довгий час проживало у відірваних українських землях — західних областях України, Закарпатті і Буковині.

Такими стравами є борщі — волинський, галицький, львівський, полядвиця, крученики волинські, картопляні пальчики, пряженя гуцульська та багато інших.

У свою чергу населення західних областей УРСР, Закарпаття й Буковини тепер широко використовує в своєму харчуванні страви, які вживаються в східних областях України.

Для широкого використання в харчуванні страв української народної кухні в Українському науково-дослідному інституті торгівлі та громадського харчування відновлено рецептуру старих українських страв, вивчено особливості приготування найпоширеніших у даний час українських страв у Київській, Закарпатській, Львівській, Полтавській, Дніпропетровській, Запорізькій і Херсонській областях і складено рецептуру й технологію приготування понад 400 українських страв, які вміщені в даній книзі.

Програма Комуністичної партії Радянського Союзу, прийнята XXII з'їздом партії, передбачає швидке піднесення загального рівня народного споживання. Все населення дістане можливість задовольнити вдосталь свої потреби у високоякісному і різноманітному харчуванні.

Книга «Українські страви» написана колективом наукових праців-

ників Українського науково-дослідного інституту торгівлі та громадського харчування з залученням наукових працівників інших організацій і висококваліфікованих кулінарів.

Окремі розділи та підрозділи книги написали: *І. С. Хименко* «З історії розвитку української кухні»; *Б. Л. Гордін* «Їжа і здоров'я»; *М. І. Георгієвський, О. С. Шемякінський* і *Є. С. Кузьмичов* «Закуски і холодні страви», «Перші страви», «Другі страви», «Солодкі страви»; *М. І. Георгієвський* «Напої домашнього приготування», «Сервірування стола», «Зберігання продуктів»; *О. С. Шемякінський* «Солодке тісто»; *О. Г. Вищепан* і *М. Є. Мельман* «Закусочні овочеві консерви», «Рибні консерви», «Сири», «Ковбасні вироби м'ясної промисловості», «Виноградні вина», «Домашні заготівлі»; *Г. Г. Скробанський* «Фруктово-ягідні консерви та заморожені плоди і ягоди».

Страви для фотографування готували:
Є. С. Кузьмичов, В. А. Лотош, О. П. Наумова, О. Г. Дяченко, Я. С. Осадчий, Я. Ф. Борщенко.





ЇЖА І ЗДОРОВ'Я

Від правильного режиму харчування залежить розумова і фізична працездатність людини, її розвиток і ріст, опірність до захворювань, а також можливість продовження життя.

Під правильним режимом харчування слід розуміти не тільки кількість харчових продуктів, яка повинна споживатися людиною, але і якість їх, тобто достатній вміст у них необхідних для людини поживних речовин; нормальний режим харчування, розумний розподіл їжі протягом дня, відповідна черговість страв, своєчасне споживання їжі і створення добрих умов для її споживання.

Їжа повинна бути різноманітною, мати хороший зовнішній вигляд і задовольняти потреби і звички, що склалися залежно від віку людини, її професії, побутових умов, національності та інших особливостей.

Організм людини витрачає багато енергії не тільки в процесі трудової діяльності, але і для постійної роботи центральної нервової системи, особливо великих півкуль головного мозку, серця, легень, травних та інших внутрішніх органів. Енергія ж, що витрачається людиною в процесі життєдіяльності організму, відновлюється тільки за рахунок їжі, яка дає людині необхідні їй речовини також і для будови клітин і тканин.

ХАРЧОВІ РЕЧОВИНИ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ЛЮДИНИ

Харчові продукти складаються з білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей, вітамінів і води. Кожен з цих продуктів відіграє велику

роль у житті людського організму. Найважливішою складовою частиною їжі є білки, особливо тваринні. Без білків неможливе життя людини.

У 100 *г* продуктів тваринного походження міститься така кількість білків (у грамах):

Яловичина вище середньої вгодованості	18,15
Яловичина середньої вгодованості	19,00
Телятина	19,00
М'ясо куряче	19,00
Ковбаса «Окрема» варена	11,88
» «Українська» напівкопчена	17,01
» «Московська» копчена	20,43
Молоко коров'яче	3,26
Сир плавлений	21,60
Сир «Радянський»	20,64
Бринза	15,36
Сир жирний	14,40
» знежирений	16,80
Судак	18,05
Щука	17,86
Короп	15,20
Яйця	12,00
Ікра кетова	30,02

Білки містяться також у злаках і бобових, значно менше їх в овочах і фруктах. У м'ясних і рибних стравах, а також у стравах з сиру багато білків тваринного походження, а в круп'яних, бобових і борошняних стравах—рослинного. Добова норма білків для дорослої людини, залежно від характеру праці, становить від 110 до 160 *г*, з них тваринних—50—60%. Діти від 3 до 7 років повинні одержувати на добу 68 *г* білків, від 7 до 11—78 *г*, від 11 до 15—98 *г*, від 15 до 18 років—119 *г*. Жири забезпечують добрі смакові і поживні властивості кулінарних виробів. Жири і вуглеводи розпадаються в організмі на найпростіші хімічні речовини і, засвоюючись, дають йому енергію.

У 100 *г* основних продуктів міститься така кількість жирів (у грамах):

Яловичина жирна	20,79
» середньої вгодованості	9,45
» нижче середньої вгодованості	3,42
Свинина сальна	33,30
» обрізна	9,00
Ковбаса «Окрема» варена	13,59
» «Українська» напівкопчена	26,64
М'ясо гусяче	26,10
» куряче	4,50
Шинка	31,50
Горіхи волоські	55,38
Горіхи земляні (арахіс)	42,28
Маргарин	79,80
Олія соняшникова	94,81
Жир яловичий топлений	89,01
Смалець	89,37
Сало	81,90
Яйця	11,40
Молоко коров'яче	3,33
Масло вершкове несолоне	79,33
» солоне	78,85
Сир	від 19,95 до 27,08

Вуглеводи містяться, головним чином, у рослинних продуктах, особливо в борошні, крупах, макаронних виробах, у хлібі і хлібних виробах. Доросла людина повинна одержувати на добу, залежно від

характеру праці, від 105 до 150 *г* жирів і від 430 до 630 *г* вуглеводів, а діти від 3 до 7 років—65 *г* жирів, 240 *г* вуглеводів; від 7 до 11 років—80 *г* жирів, 300 *г* вуглеводів; від 11 до 15 років—85 *г* жирів, 420 *г* вуглеводів; від 15 до 18 років—99 *г* жирів, 471 *г* вуглеводів.

Велику роль у регулюванні процесів обміну речовин, підвищенні працездатності, зниженні втоми, підвищенні опірності організму до різних захворювань відіграють вітаміни, особливо вітамін С. Потреба дорослої людини у вітаміні С становить при середній фізичній праці 50 *мг* на добу; при важкій фізичній праці — 75 *мг*, а при дуже важкій — 100 *мг*. Потреба вагітних жінок у вітаміні С на добу становить 75 *мг*, а матерів, які годують дітей (до 7 місяців)—100 *мг*. Дітям до 7 років слід давати цього вітаміну (на добу) 30—35 *мг*, а від 7 до 18 років — 50 *мг*. Джерелом вітаміну С є переважно плоди і овочі.

Для покриття добової потреби дорослої людини у вітаміні С необхідно з'їсти приблизно таку кількість тих або інших плодів або овочів (у грамах):

Помідорів	125	Малини	170
Салату	170	Суниць	170
Редьки	200	Мандаринів	170
Капусти квашеної	250	Смородини чорної	15—20
Редиски	250	Яблук сорту «Антонівка»	170
Вишень	335	Порічок червоних	170
Полуниць	85		

Здатність вітаміну С до зберігання залежить від способу приготування продуктів, у яких він міститься. Так, у картоплі, смаженій дрібно нарізаною, зберігається 35% вітаміну С порівняно з сирою, в картоплі, вареній у шкірці,—75%, обчищеній—60%, у картопляному пюре — тільки 20%, а в картопляному супі — 50%.

Деякі метали (мідь, свинець) руйнують вітамін С.

Велике значення для нормальної роботи організму також має вітамін А.

У минулому нестача цього вітаміну в харчуванні призводила до захворювання на «курячу сліпоту», яке виявлялось в тому, що людина втрачає зір у темноті і погано бачить у присмерках. Вітамін А сприяє ростові кісток у дитини, а також необхідний для нормального зору, росту і розмноження клітин організму, підвищення стійкості проти заразних хвороб.

Мінімальна добова доза вітаміну А для дітей і дорослих — 1 *мг*, вагітних жінок — 2 *мг*, матерів-годувальниць — 2,5 *мг*.

Для покриття мінімальної добової потреби у вітаміні А необхідно з'їсти приблизно таку кількість одного з зазначених продуктів (у грамах):

Моркви	25	Печінки великої рогатої худоби	7
Петрушки	20	» свинячої	16
Щавлю	25	Масла коров'ячого	75
Перцю червоного	20	Сметани	150
Шпинату	25	Сиру жирного	100
Абрикосів сушених	40	Риб'ячого тріскового жиру	6
» свіжих	100	Яєць	$1^1/_2$ шт.

Вітамін D регулює в організмі обмін кальцію і фосфору. При нестачі цього вітаміну діти хворіють на рахіт. Вітамін D міститься в значній кількості в печінці риби і ссавців, у жирі риби, в жовтку яєць і в невеликій кількості в молоці та маслі.

Найбільш відомі вітаміни B_1, B_2 і PP. Вітамін B_1 має велике значення для нервової системи. Нестача його в організмі призводить до втрати апетиту, зниження працездатності, швидкої фізичної і розумової втоми, сонливості, підвищеної роздратованості.

Досить багаті на цей вітамін хліб (житній, пшеничний—з борошна 100-процентного помелу), крупи (гречані, вівсяні, перлові, пшоно, кукурудза). Вищі сорти хліба не містять у великій кількості вітаміну B_1. Цей вітамін міститься у свинячому і курячому м'ясі. Вітамін B_2 відіграє велику роль у процесі кровотворення і є чудовим профілактичним і лікувальним засобом проти гнійно-запальних процесів, інфекційних захворювань і недокрів'я.

Найбільш багаті на вітамін B_2 нирки, печінка, яєчний жовток, хлібо-пекарські і пивні дріжджі, крупи (манні, перлові, пшеничні), хліб житній і пшеничний з борошна 100-процентного помелу.

Нестача в харчовому раціоні вітаміну PP призводить до головних болів, безсоння, послаблення пам'яті, а відсутність його — до тяжкого захворювання, при якому уражається шкіра, з'являються шлункові захворювання, спостерігається психічний розлад. Основним джерелом вітаміну PP є пшеничний і житній хліб, печінка, нирки, м'ясо, бобові, пивні і хлібо-пекарські дріжджі. Потреба людини у вітаміні B_1 становить на добу 2—3 *мг*, B_2—2 *мг*, PP—15—25 *мг*.

Велику роль у життєдіяльності організму відіграють мінеральні солі, які входять до складу клітин м'язової, нервової тканин, сухожиль, кісток та зубів і беруть активну участь в обміні речовин. Так, наприклад, у кістковій тканині і зубах міститься 99% кальцію. Від-

сутність же або різка нестача солей кальцію в їжі призводить до захворювання дітей на рахіт.

Найбільша кількість кальцію є в молоці, переважно в його білковій частині, у різних сирах. Добова потреба людини в кальції може бути покрита за рахунок споживання 900 *г* молока або 80 *г* сиру.

Фосфор входить до складу нервової тканини і особливо необхідний для людей розумової праці. Добова потреба в фосфорі може бути покрита за рахунок споживання 350 *г* вівсяних крупів або гороху, 200 *г* сиру, 250 *г* печінки, 300 *г* квасолі. Солі фосфору містяться в гречаних крупах, пшоні, яєчному жовтку, житньому оббивному борошні, волоських горіхах і яловичині.

Залізо міститься в клітинах нашого організму, але найбільше його в крові. Зниження кількості заліза в організмі призводить до недокрів'я. Достатня кількість заліза є в сирі, житньому хлібі, ячних крупах, коров'ячій і телячій печінці, язику, м'ясі, полуницях і лісових горіхах.

Добова потреба в мінеральних солях така: для дорослих — кальцію 800 *мг*, фосфору 1600 *мг*, заліза 15 *мг*; для дітей і підлітків—кальцію 100 *мг*, фосфору 1500—2000 *мг*, заліза 15 *мг*. Отже, складаючи добовий раціон харчування, треба правильно добирати харчові речовини.

Крім того, враховуючи, що потреба організму в певній кількості їжі виражається в калоріях, треба виходити з того, що для людини, діяльність якої не зв'язана з фізичною працею, необхідно на добу 3200 калорій.

При механізованій роботі калорійні затрати тим менші, чим досконаліша організація праці, і не перевищують 3500 калорій; чим більше людина працює фізично, тим вищі калорійні затрати. В зв'язку з цим робітники фізичної немеханізованої або не цілком механізованої праці повинні одержувати на добу від 4000 до 5000 калорій.

Калорійність добового раціону для дітей: від 3 до 7 років становить 1900 калорій, від 7 до 11 — 2300, від 11 до 15 — 3000, від 15 до 18 років — 3350.

Всі харчові продукти за калорійністю можна поділити на продукти з низькою, середньою і високою калорійністю.

Для прикладу наводимо таку кількість продуктів (у грамах), що відповідає 100 калоріям:

Харчові продукти низької калорійності

Картопля	158	Огірки	1000
Капуста свіжа	500	Гриби білі свіжі	335
Морква	333	Яблука	245
Помідори	665		

Харчові продукти середньої калорійності

Яловичина середньої вгодованості	93	Сметана	40
Хліб житній	53	Сир жирний	24
» пшеничний	46	Яйця	72
Крупи різні	30—25	Молоко	155
Бобові	38		

Харчові продукти високої калорійності

Масло коров'яче	12,7	Маргарин	13,4
» топлене	10,0	Олія	11,5
Сало шпик	16,2	Цукор	25,9

Як видно з цього переліку продуктів, високу калорійність мають жири і цукор; овочі й фрукти належать до продуктів з низькою калорійністю.

ПРОДУКТИ І КУЛІНАРНІ ВИРОБИ

Овочі. Овочі й фрукти є багатим джерелом різних цінних для організму речовин. Особливо багаті овочі і фрукти на вітаміни і мінеральні солі.

Завдяки наявності різних кислот і ефірних масел плоди і овочі мають приємний аромат, використовуються як смакові речовини і діють освіжаюче на організм. Вони вносять велику різноманітність у наше харчування.

Найрізноманітніші кулінарні вироби з сирих овочів і плодів можна готувати протягом року.

З розширенням парниково-тепличного господарства наші споживачі дістали можливість безперебійно одержувати цілу зиму зелену цибулю, щавель, петрушку, спаржу, огірки, помідори, цвітну капусту, салат, шпинат, редиску, цибулю-порей. Овочі, що вирощуються в парниках, нічим не відрізняються від тих, що вирощуються у відкритому грунті.

Щоб уникнути сезонних розривів у харчуванні свіжими овочами, треба різко збільшувати виробіток свіжоморожених овочів, зеленого горошку, фруктів і ягід. У таких плодоовочах зберігаються не тільки всі вітаміни, але й смак і аромат свіжих продуктів.

Наша харчова промисловість випускає в достатній кількості овочеві й фруктові соки і виготовляє найрізноманітніші плодоовочеві консерви, в яких зберігаються всі поживні речовини.

Обов'язковою стравою до обіду влітку і навесні повинен бути салат із сирих овочів, зелені, фруктів та ягід. Салат — смачна, легка, поживна страва. Можна готувати різні салати, як-от: салат зелений з огірками,

салат зелений з помідорами і огірками, салат зелений з яйцями в сметані, салати з свіжих огірків у сметані, редиска з маслом, з яйцями в сметані, з огірками і яйцями в сметані, салат з червоноголової капусти, салат із свіжої білоголової капусти, помідорів та моркви, помідори з начинкою з сирої моркви, салат з баклажанів і помідорів, кашка з баклажанів з яблуками, салат буряковий, салат з овочів з м'ясом, помідори в підливі, помідори з начинкою з цибулі та з яєчною начинкою.

Велику цінність становлять різні фруктово-овочеві салати та інші фруктово-овочеві кулінарні вироби, які мають вітаміни і мінеральні солі.

Кислі плоди та овочі. Дуже корисні кислі плоди та овочі, а також вироби з кислих овочів: капусняк запорізький, капусняк з грибами, з кашею, із свининою, огірочник по-домашньому, квасок. Вони поліпшують травлення, підвищують апетит.

Великий попит у споживачів мають такі страви, як м'ясо (яловичина, баранина, свинина) з чорносливом, полядвиця, капуста тушкована з яблуками, капуста квашена тушкована з грибами, повидлянка, кисіль з ревеню та ін.

На зиму треба заготовляти квашені, солоні, мариновані овочі, мочені яблука, солоні кавуни, солоні гриби.

У квашеній капусті, наприклад, добре зберігається вітамін С. В 250 *г* її міститься добова доза вітаміну С.

Овочі з м'ясом, рибою, борошняними і круп'яними виробами. Овочі не тільки самі собою є збудниками травних залоз, але й здатні поліпшувати перетравлювання різних білкових, вуглеводистих і жирових продуктів. Ось чому особливо добрими стравами є такі, в яких поєднується м'ясо, риба або борошняні вироби з овочами.

Слід відзначити, що комбінування овочів з м'ясом значно полегшує перетравність тваринного білка. Тому гарніри до других м'ясних і рибних страв треба складати з овочів. Такими складними гарнірами можуть бути:

картопля відварена, пюре або смажена, капуста або буряки тушковані;
» » смажена або пюре, морква, капуста тушкована;
» » або смажена, капуста маринована червона;
» смажена, морква, горошок, квасоля, капуста цвітна;
» » або пюре, морква, капуста тушкована, горошок, стручки квасолі.

Комбінація гарнірів з різних овочів значно збагачує другі страви вітамінами і мінеральними солями. З таких страв рекомендуються: печінка тушкована з овочами, відварена яловичина з овочами, м'ясо

шпиговане з буряками, крученики волинські, вим'я тушковане з картоплею та ін.

До таких же страв належать овочі з начинкою з м'яса: голубці з м'ясом, капуста, перець, кабачки, помідори а також страви з овочів з рибою: лин з капустою, короп з начинкою з рису і грибів, картопля з начинкою з оселедця. Чудовою закускою є оселедець з яблуками.

З тих же міркувань рибні консерви як закуска або окрема страва на сніданок або вечерю подаються з овочевим гарніром. Рибу, консервовану у власному соку або в томаті, подають з гарніром з огірків, помідорів і салату або з моркви, буряків, огірків, помідорів, картоплі, горошку зеленого і салату.

До рибних консервів у власному соку можна подавати гарнір з цвітної капусти, спаржі, свіжих помідорів, квасолі зеленої, горошку зеленого, селери і салату.

Рибу консервовану в маслі подають з салатом із картоплі, моркви, зеленого горошку і салату або огірків, помідорів і салату.

Високу поживну цінність мають страви з овочів з крупами і борошняними виробами. Нам уже відомо, що овочі поліпшують перетравлювання вуглеводистих продуктів, якими є борошняні і круп'яні вироби. При з'їданні борщу з хлібом кількість шлункового соку буде в п'ять разів більша, ніж при з'їданні самого хліба. Отже, всякі овочеві страви слід їсти з хлібом.

Слід широко практикувати приготування комбінованих кулінарних виробів з овочів з крупами або з борошняними виробами — макаронами, вермішеллю і т. д. Наприклад, перець, начинений

МЕНЮ ОБІДУ З ТРЬОХ СТРАВ І ЗАКУСКИ

Весна

Неділя

Салат з огірками
Оселедець по-київському
Холодець з курки

Борщ зелений український
Юшка горохова з копченою грудинкою

Осетрина відварна
Крученики волинські
Капуста цвітна з сухарями
Сластьони з манних крупів
Вареники з сиром
Узвар
Рис із збитими вершками

Понеділок

Салат зелений
Кашка з оселедця і цибулі
Салат з м'яса і овочів

Борщ київський
Юшка з квасолі та вермішелі

Судак тушкований в сметані
Курка тушкована з овочами
Картопляні пальчики
Варениці з маслом
Биточки гречані із сметаною
Драглі молочні
Повидлянка

Вівторок

Салат з шпинату
Рибні консерви в томаті
Заливне з тушкованого м'яса

Борщ львівський
Юшка домашня з нирками

Бабка з судака
Баранина з квасолею
Бабка з моркви

Млинчики українські з повидлом
Галушки з манних крупів

Сніжки
Журавлинник

Середа

Редиска з маслом
Завиванець з риби
Закуска з шинки

Холодник наддніпрянський
Юшка з гороху

Крученики з судака
Порося смажене
Горошок зелений з цвітною капустою
Вареники з м'ясом
Бабка з сиру і рису
Вершкові драглі
Киселиця

Четвер

Огірки в сметані
Маринований оселедець
Паштет печінковий

Борщ з м'ясними галушками
Юшка з риби

Короп тушкований з цибулею
Свинина з овочами
Січеники з шпинату
Галушки, запечені з сиром
Яєчня гуцульська

Узвар
Шум вершковий

П'ятниця

Салат із зеленої цибулі з редискою
Кетова ікра
Салат з м'яса і овочів
Борщ український з м'ясом
Куліш на грибному бульйоні

Щука з хріном тушкована

м'ясом і рисом, голубці з пшоном, картопляні пиріжки з кашею, а також поєднання тіста з фруктами і овочами. До таких страв належать: вареники з картоплею, грибами, капустою, сливами, вишнями або полуницями, чорницями, яблуками, повидлом; сливи в тісті, запечені в сметані, млинчики з вишнями, яблуками, полуницями, абрикосами, сливами.

Овочеві навари. Улюбленими народними стравами є борщі й капусняки. Вони смачні і добре впливають на роботу травних залоз, в них міститься багато вітамінів.

Дуже популярними стравами, які широко відомі і за межами України, є борщ український з вушками, борщі полтавський, волинський, чернігівський, галицький, львівський, борщ український з квасолею, борщ зелений український, борщ український з свіжою капустою.

Взимку готують перші страви з квашених і солоних овочів. Кращі з них — капусняк запорізький, капусняк із свининою, з кашею і грибами.

Гриби. В грибах міститься ряд цінних поживних речовин. Вони багаті на білки. В них міститься вітамін D, фосфор, мідь та ін.

Гриби мають чудовий смак і аромат.

Особливо смачні і поживні такі страви з грибами: короп з начинкою з грибів і рису; баранина, тушкована з грибами; качка з начинкою з локшини і грибів; помідори з начинкою з грибів і рису; вареники з картоплею і грибами, яєчня смажена з грибами та ін.

Треба оберігатися отруйних грибів. Найнебезпечніший з них — бліда поганка. Цей гриб трохи нагадує печерицю. Проте

відрізняється від нього білим кольором пластинок на нижній стороні шапочки (у печериці вони м'ясочервоні) і наявністю особливої оторочки біля основи ніжки. Отруйні також мухомори.

Навесні появляються зморшки, що містять отруйну речовину, яку легко видаляють гарячою водою. Тому після варіння зморшків бульйон слід вилити. Варені зморшки зовсім неотруйні.

Шлунково-кишковий розлад можуть викликати також і неотруйні, але зіпсовані гриби.

Яловичина шпигована з буряками
Картопляна запіканка з сиром
Гречаники
Каша ячна, запечена з сметаною
Кисіль молочний
Бабка з житніх сухарів

Субота

Салат з цвітної капусти
Заливне з судака по-українському
Ковбаса «Домашня»

Борщ буряковий з грибами
Кулешик гороховий

Баба-шарпанина з риби
Душенина поспільна
Пінник з моркви
Млинці
Палянички пшоняні

Драглі з вина
Бабка з маку

МОЛОКО І МОЛОЧНІ СТРАВИ

Молоко має особливу властивість легко перетравлюватися і збуджувати діяльність травних залоз. Воно містить необхідні для організму поживні речовини, а саме: білки, жири (до 4%, в яких є вітамін A і D), вуглеводи, неорганічні солі, вітаміни, ферменти, гормони, імунні тіла. Не випадково, що дитина, живлячись тільки молоком матері, нормально росте і розвивається.

Із збираного молока готується сир, до складу якого входять білки, що легко перетравлюються.

Молочні продукти, як і овочі, повинні щоденно входити до складу страв на обід і, переважно, на вечерю. З них готують дуже смачні і поживні страви та вироби: галушки з сиру, сирники варені, бабка з рису і сиру, галушки, запечені з сиром, вареники з сиром, вареники з гречаного і пшеничного борошна з сиром, млинчики з сиром, гречані пиріжки з сиром.

Рекомендуються також страви, до складу яких входять овочі і молочні продукти: картопля, запечена з сиром, і гарбузи з сметаною.

Із молока, сквашуванням його молочнокислими мікробами, приготовляють молочнокислі продукти: кисле молоко, ацидофільне молоко, кефір, кумис, ряжанку та ін. Ці продукти рекомендуються на другий сніданок і особливо на вечерю. Вони особливо корисні для людей похилого віку, як такі, що регулюють нормальну роботу кишечника.

МЕНЮ ОБІДУ З ТРЬОХ СТРАВ І ЗАКУСКИ

Літо

Неділя

Салат-грибок
Балик
Заливне з тушкованого м'яса

Борщ волинський
Юшка київська

Крученики з щуки
Язик з ізюмом
Морква з горошком
Бабка з сиру
Вареники з полуницями

Узвар із слив і ягід
Морозиво

Понеділок

Помідори з начинкою з цибулі
Рибні консерви в маслі
Ковбаса з печінки

Борщ з потрухами
Щучина
Лящ з хріном і яблуками
Курка тушкована з овочами
Горошок зелений з цвітною капустою
Потапці з молоком і медом
Протерта гречана каша

Каша з яблук з медом
Драглі з ягід

Вівторок

Салат з баклажанів
Заливне з судака
Ковбаса «Київська»

Холодник з осетриною
Юшка грибна з галушками

Короп тушкований з цибулею
Яловичина в сметані

М'ЯСО І РИБА

Дуже важливим продуктом харчування є м'ясо. В ньому містяться: білки, жири, мінеральні солі. Найбільш смачним і ароматним є смажене м'ясо. В ньому зберігається більше поживних речовин, ніж у вареному м'ясі. На поверхні смаженого м'яса утворюються особливі смакові речовини, які посилюють соковиділення (якщо смажити неправильно, то приємні на смак і запах кірочки, обвуглюючись, стають гіркими).

Більшість продуктів для м'ясних страв обробляють комбіновано — спочатку м'ясо смажать, а потім тушкують. До таких м'ясних страв належать: яловичина тушкована з чорносливом, смаженина тушкована, душенина поспільна, душенина з нирками, баранина з квасолею, свинина тушкована з овочами та ін. Така комбінована обробка м'яса робить приготовлені страви смачними, ароматними, соковитими і сприяє кращому засвоєнню їх організмом людини.

Риба і рибні продукти містять багато цінних поживних речовин, хоч існує неправильна думка про те, що м'ясо риб менш поживне, ніж м'ясо теплокровних тварин. Насправді ж білки риби містять усі життєво необхідні речовини.

Більше того, білки свіжої риби мають ту перевагу порівняно з білками свіжого м'яса тварин, що вони легше перетравлюються і добре засвоюються. Гірше засвоюються білки солоної риби.

Жири риби багаті на вітаміни. З печінки риб, особливо тріскових, акули, морського окуня, добувають медичний риб'ячий жир, який містить велику

кількість вітаміну А і D. Жир риби засвоюється організмом людини на 97%, тоді як масло коров'яче — на 94%, а соняшникова олія — на 88%.

За вмістом мінеральних солей м'ясо риб значно багатше, ніж м'ясо тварин.

М'ясо морських риб містить велику кількість йоду, необхідного людині для запобігання захворюванню на зоб.

Дуже поживні страви з риби в поєднанні з борошняними і круп'яними виробами. До таких страв належать: риба з млинчиками, короп з начинкою з гречаної каші і грибів, короп з начинкою з рису і грибів, бабка з щуки або судака. Особливо поживні страви: карасі в сметані, короп в кислосолодкій підливі та ін.

Рибні навари мають сильніші сокогінні властивості, ніж м'ясні навари. Юшка, особливо з дрібної риби, діє більш активно на виділення шлункового соку, ніж м'ясний бульйон.

ПРО ЖИРНУ СТРАВУ

Щоб поліпшити перетравлювання жирної страви, треба використати властивість овочів у поєднанні з жиром посилювати роботу травних залоз.

Крім того, жирні страви в поєднанні з овочами, дуже поживні. Більшість страв із свинини приготовляють з овочами: свинина тушкована з капустою і картоплею, свиняча грудинка з капустою, з картоплею і цибулею та інші.

Дуже смачні і поживні страви з жирного м'яса з фруктами: свинина з чорносливом, свинина тушкована з капустою і яблуками, гуска з маринованими фруктами.

Лопатки
Присканці з яблуками
Бабка з квасолі

Ябчанка
Бабка з вишень

Середа

Салат із свіжої білоголової капусти, помідорів і моркви
Оселедець з яблуками
Заливне порося
Борщ полтавський
Юшка по-мисливському

Щука з хріном тушкована
Курчата з сухарною начинкою
Перець, начинений м'ясом і рисом
Вареники з яблуками

Черешнянка
Пінник із сметани

Четвер

Салат з огірків і овочів
Закуска із риби з грибами
Телячий завиванець

Борщ чернігівський
Юшка з квасолею і вермішеллю

Лин з капустою
Телячий смажений завиванець
Оладки з кабачків
Млинчики з вишнями
Крупеник з гречаної каші

Холодець з полуниць
Пінник з ягід

П'ятниця

Кашка овочева
Короп з медом
Телячий завиванець

Холодний борщ селянський
Юшка з картопляними галушками

Судак запечений з грибами і раками
Бараняча грудинка з начинкою
Баклажани з начинкою з лівера і гречаної каші
Млинці з полуницями
Рисова каша з грибами

Кисіль молочний на жовтках
Ябчанка сметанна

Субота

Меживо з перцю
Оселедець з підливою
Кендюх варений з начинкою

Борщ селянський
Юшка з печерицями і горошком

Карасі в сметані
Свиняча поребрина з рисом
Помідори, начинені яєчнею
Бабка рисова з яблуками
Галушки з сиру

Холодець із вишень
Пінник з абрикосів

Дуже поширені також різні страви з салом, а саме: помідори із смаженим салом, потапці з салом, картопля з салом, лемішка з салом, галушки, яєчня з салом та ін.

Смачними і поживними є також і деякі гарячі страви з салом: куліш з салом, юшка горохова з салом або гарячі страви, що готуються на салі: борщ полтавський з галушками, капусняк запорізький, капусняк із свининою, юшка по-мисливському та ін.

ПРО СМАК ЇЖІ

Всяка їжа повинна бути не тільки поживною, але й смачною. Несмачна їжа швидко приїдається. Вона не збуджує апетиту, пригнічує діяльність травних залоз, а тому погано перетравлюється і засвоюється. Така їжа не тільки не дає користі організму, але може бути і шкідливою.

Смак страви визначається доброякісністю сировини, з якої її готують, способом готування і наявністю в ній приправ — смакових речовин і прянощів.

До речі, приправи мають також і поживне значення. До них належать: цукор, мед, фруктові соки, лимони, апельсини, мандарини, шоколад, какао. Найбільш поживними з них є цукор і мед. Вони мають властивість легко засвоюватися і в значній мірі різноманітять нашу їжу. Здорова людина може з'їсти за день до 100 *г* цукру з солодкими стравами або кондитерськими виробами. Слід відзначити, що Україна здавна славилась бджільництвом і високою якістю меду, а також багатством оригінальних, дуже поживних і смачних страв з медом: короп з медом, квасоля з медом тушкована, узвар з медом, потапці з молоком і медом, каша з яблук з медом, узвар із сушених фруктів з медом, шулики з медом і маком та ін.

В різних фруктах міститься яблучна, лимонна і винна кислоти, а також ароматичні речовини. Тому фруктами і фруктовими соками широко користуються як смаковими продуктами і як приправами до страв; багато м'ясних страв готують з яблуками і чорносливом.

Деякі смакові речовини — перець, гірчиця, кмин у великій кількості шкідливі для організму. Тому цими приправами треба користуватися в міру. Їх треба класти в такій кількості, щоб надати страві злегка відчутного присмаку, але не заглушати природного смаку продуктів, з яких приготовлена страва.

Широко використовуються як приправи до різних страв корені, листки, плоди або насіння пряних рослин. До них належать петрушка, селера, кріп, чабер, майоран, естрагон, базилик, цибуля, часник, редька, лавровий лист, аніс, хрін, чорний, запашний і червоний (стручковий) перець та ін.

Ці види пряної зелені і пряних овочів дуже корисні. Вони надають їжі приємного смаку, аромату і містять багато вітамінів. На стіл треба завжди подавати дрібно нарізаний зелений молодий кріп, цибулю, або зелень молодої петрушки. Сумішшю пряної зелені можна користуватися як приправою до перших, м'ясних і рибних страв.

Суміші з рослинних прянощів створюють добрий смаковий букет. Один же вид прянощів, даючи лише один смак, швидко приїдається.

Часник, маючи поживні, смакові і лікувальні властивості, є однією з кращих приправ і входить до рецептури багатьох страв, маринадів і солінь. Установлено, що в часнику, як і в цибулі, містяться речовини, які мають властивість знищувати багато видів хвороботворних мікробів.

Часник можна їсти в сирому вигляді. Дуже смачно натерти часником скоринку хліба до борщу або дрібно накришити часник у борщ. Тому не випадково часник

МЕНЮ ОБІДУ З ТРЬОХ СТРАВ І ЗАКУСКИ

Осінь

Неділя

Кашка грибна
Заливне з судака
Задимлянка гусяча

Борщ київський
Юшка перлова з грибами

Лящ з хріном і яблуками
Свинина з чорносливом
Картопля тушкована з чорносливом
Вареники з сиром
Каша грибна чумацька

Узвар з яблук і журавлини
Бабка з горіхів

Понеділок

Помідори, начинені морквою
Шпроти в маслі
Холодець із свинячих ніжок

Борщ з грибами і чорносливом
Юшка горохова з копченою грудинкою

Короп тушкований з цибулею
Качка смажена з яблуками
Голубці з начинкою з м'яса і пшона
Галушки з шинкою
Рисова каша з грибами

Кисіль молочний
Бабка з маку

Вівторок

Кашка з баклажанів
Рибні консерви в томаті
Салат з м'яса і овочів

Борщ з карасями
Щипанка

Короп в кислосолодкій підливі
Свиняча грудинка з капустою
Бабка з моркви
Млинчики з повидлом
Бабка з манних крупів

Ябчанка
Рис із збитими вершками

Середа

Меживо з баклажанів
Оселедець по-київському
Ковбаса з печінки

Борщ полтавський
Юшка з риби

Бабка з судака або щуки
Крученики тушковані з гречаною кашею і грибами
Пшеничка з маслом
Варениці з цибулею
Паляниччки пшоняні

Каша з яблук і меду
Пінник із сметани

Четвер

Салат буряковий з хріном
Кашка з оселедця і цибулі
Ковбаса «Київська»

Борщ із свинячою грудинкою
Куліш із салом

Карасі в сметані
Смаженина степова з баранини
Котлети з картоплі по-київському
Сластьони на сметані
Протерта гречана каша

Журавлинник
Бабка сирна запечена

П'ятниця

Салат з помідорів з нутом
Паштет рибний
Холодець з курки

є складовою частиною великої кількості поживних українських страв (квасоля протерта з часником, шинка, шпигована часником і цибулею, печінка, шпигована часником з картопляним пюре, пампушки гречані з часником, пампушки пшеничні з часником та ін.).

З гірких смакових речовин найпоширенішою приправою до м'ясних страв є гірчиця. Під впливом гірчиці виділяється в три рази більше шлункового соку, ніж під впливом інших смакових речовин. Однак слід пам'ятати, що використання гірчиці у великих кількостях спричиняє сильне подразнення слизової оболонки шлунка.

Сильним подразником є також запашний перець. До перших страв, особливо борщів, як правило, для приправи подається червоний (стручковий) перець.

Мелений червоний і чорний перець звичайно ставлять на стіл, щоб можна було кожному на свій смак користуватися цією приправою до першої і другої страви або закуски.

ПРО ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД СТРАВИ

Зовнішній вигляд страви, її колір, консистенція і форма відіграють велику роль у збудженні апетиту. Треба прагнути до того, щоб зовнішній вигляд страви був привабливим і в той же час природним, таким, що відповідає природним властивостям продуктів. Особливо приваблює нас колір страви.

Ряд овочів і фруктів: морква, гарбузи, помідори, абрикоси, персики, червоний перець забарвлені в жовтий або оранжовий колір. Вони набувають цього кольору

завдяки вмісту в них каротину — провітаміну А, який перетворюється в організмі людини у вітамін А. Такий колір здебільшого є стійким і добре зберігається. Колір продуктів найчастіше зникає в процесі приготування страв. Тому необхідно додержувати найвигіднішого режиму обробки продуктів.

Для збереження червоного, темно-червоного, малинового, лілового або червоно-жовтого забарвлення столових буряків, необхідно варити їх цілими, необчищеними.

Щоб обчищена картопля не потемніла, її треба тримати у воді.

Овочі й фрукти можуть змінювати свій колір при варінні їх у металевій посудині. Так, журавлина при варінні в залізному і алюмінійовому посуді забарвлюється в синій колір. Те ж відбувається при пропусканні журавлини через м'ясорубку або протиранні її крізь металеве сито. Крім того, овочі і плоди при варінні в погано лудженому або в емальованому посуді з пошкодженою емаллю темніють.

Борщ український
Затірка

Крученики з щуки
Порося смажене з начинкою
Горошок зелений з морквою
Сочники з сиром
Оладки з манних крупів

Вершківка
Бабка з яблук

Субота

Гриби мариновані
Закуска з риби з грибами
Ковбаса «Полтавська»

Борщ волинський
Кулешик гороховий

Короп, начинений гречаною кашею і грибами
Курчата в сметані
Гарбузова каша з маслом
Шулики з медом і маслом
Бабка з рису і сиру

Бабка з житніх сухарів
Шум вершковий

Щоб обчищені яблука не потемніли, їх треба до моменту теплової обробки тримати в підкисленій воді.

Більшість плодів і овочів (зелені боби, горошок, груші та ін.) при тривалому їх варінні втрачають натуральне зелене забарвлення. Щоб зберегти забарвлення, їх треба варити найкоротший строк.

Однак деякі плоди і овочі при занурюванні їх у киплячу воду здатні набувати навіть яскравішого зеленого забарвлення. Такі овочі рекомендується варити у великій кількості води (3—4 *л* на 1 *кг*) у відкритій посудині при сильному кипінні.

Овочеві страви, приготовлені таким способом, треба остуджувати або швидко подавати на стіл. Якщо ж овочі тривалий час знаходяться в гарячій воді, вони змінюють своє забарвлення і набувають оливково-зеленого або коричнево-зеленого кольору.

Для збереження натурального зеленого кольору овочів іноді додають у воду соди. Однак при варінні в лужній воді овочі справді зберігають

зелений колір, але в той же час у них руйнується вітамін С. Тому додавати соди для збереження забарвлення зелених овочів не слід.

Щоб страва мала більш привабливий вигляд, гарніри слід робити з продуктів не лише різноманітних за своїм складом, але й за кольором.

РЕЖИМ ХАРЧУВАННЯ

Правильний режим харчування має важливе значення для здоров'я людини.

Безсистемне і нерегулярне харчування відбивається на здоров'ї і працездатності, порушує нормальну діяльність травного апарату і знижує засвоюваність страви.

Насамперед необхідно встановити певні години приймання їжі і точно додержувати їх.

Відомо, що травні залози починають виробляти соки на момент звичної години приймання їжі. Тому в шлунку на момент чергового приймання їжі з'являється певна кількість «апетитного» соку, тобто травний апарат ніби готується до того, щоб якнайкраще «обробити» чергову їжу.

Здорова людина повинна їсти чотири або не менше трьох разів на день. Добовий раціон за калорійністю треба розподілити так:

Ранком (сніданок) — 30% добової норми калорій
В 11—12 год. (другий сніданок) — 10% добової норми калорій
» 16—17 » (обід) — 40% добової норми калорій
» 20—21 » (вечеря) — 20% » » »

При триразовому харчуванні добовий раціон розподіляється так:

Сніданок — 30% добового раціону
Обід — 45—50% » »
Вечеря — 20—25% » »

Ранком слід добре поснідати. Сніданок повинен складатися з більш калорійних страв. Такими стравами є м'ясні або рибні з гарніром з овочів, крупів та борошняних виробів.

Другий сніданок треба приймати через 3—4 год. після першого. До складу другого сніданку слід включати будь-яку гарячу другу страву.

Встановлено, що найправильнішим порядком приймання їжі під час обіду є такий, коли спочатку подають закуску, потім першу гарячу страву, далі другу страву і, нарешті, солодку. Із закусок слід віддати перевагу різним стравам з овочів, а саме: буряковий салат з хріном і сметаною, кашка з зелених помідорів, овочева і кабачкова кашка, меживо з баклажанів (баклажани в помідоровій підливі), помідори

в підливі або з начинкою з яєць і цибулі, картопля з начинкою з оселедця та ін.

Перші страви, особливо супи, слід завжди подавати свіжими. Відомо, що коли суп перестоїть на плиті, то він втрачає не тільки смакові якості, але й вітаміни; борщ, що простояв на гарячій плиті 3 год., втрачає 80% вітаміну С, а протягом 6 год. втрачає 90% вітамінів. Картопляний суп, який простояв на гарячій плиті 3 год., втрачає 70% вітамінів.

Друга страва є найбільш поживною частиною всього добового раціону завдяки значному вмісту білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних солей. Гарячі другі страви треба подавати на стіл якнайскоріше після їх приготування.

Вироби з м'ясного і рибного фаршу треба готувати незадовго до того, як вони будуть піддані тепловій обробці і подані на стіл.

При тривалому зберіганні готових страв також втрачається їх смак. При зберіганні, наприклад, смажених котлет понад 2—3 год. консистенція їх ущільнюється, котлети темнішають, кірочка на поверхні зволожується і вони втрачають хруст.

Їжа, подана на стіл, повинна бути гарячою. Гаряча їжа смачніша, жири в ній знаходяться у рідкому стані. Така їжа має приємний запах. Однак найшвидше перетравлюється їжа, яка має температуру 38—40°. У той же час холодна або надто гаряча їжа затримується в шлунку довго. Крім того, дуже гаряча їжа може обпекти стравохід і слизову оболонку шлунка.

Страви, приготовлені на желатині, а саме: холодці, молочні креми, желе, муси та ін. повинні до їх подавання весь час бути на холоді. Якщо ж такі страви довго зна-

МЕНЮ ОБІДУ З ТРЬОХ СТРАВ І ЗАКУСКИ

Зима

Неділя

Мариновані білі гриби
Завиванець з риби
Закуска з шинки

Капусняк запорізький
Юшка з квасолею і вермішеллю

Судак тушкований в сметані
Гуска з яблуками
Картопля фарширована з грибами
Гречаники
Крупеник з гречаної каші

Узвар із сухих фруктів
Повидлянка

Понеділок

Салат буряковий з хріном
Мариновані оселедці
Заливне з тушкованого м'яса

Борщ полтавський
Юшка домашня з нирками

Бабка з судака або щуки
Відварна яловичина з овочами і квасолею
Капуста з начинкою з м'яса і риби
Присканці
Каша ячна, запечена із сметаною

Кисіль молочний
Бабка з маку

Вівторок

Салат із свіжої білоголової капусти
Печінка натуральна (рибні консерви)
Телячий завиванець

Борщ київський
Юшка по-мисливському

Риба в млинчиках
Свиняча грудинка з капустою
Зелений горошок з морквою (з консервів)
Буцики з медом
Оладки з квасолею

Вершкові драглі
Пінник із сметани

Середа

Фаршировані овочі (консерви)
Закуска з риби з грибами
Холодець з курки

Борщ селянський
Юшка з грибними вушками

Рибні крученики по-київському
Свиняча поребрина з рисом
Оладки картопляні із сметаною
Лемішка з салом
Запіканка з манних крупів

Киселиця
Пирожне (тістечко) із сиру

Четвер

Салат із квашеної капусти і грибів
Заливне з судака
Паштет печінковий

Капусняк звичайний
Юшка грибна з галушками

Осетрина відварна з галушками
Душенина поспільна
Пінник з моркви
Вареники з м'ясом
Горох або нут із салом

Кисіль молочний на жовтках
Бабка з горіхів

ходяться в теплому приміщенні, то вони втрачають свою консистенцію, розтікаються на тарілці, втрачають смак, а іноді стають небезпечними для вживання, бо в них розмножуються мікроби.

Треті, солодкі страви слід подавати холодними. Для цього киселі і компоти, перед тим як подавати на стіл, треба розлити в чашки, склянки, вази, встановити на листи і поставити на лід. Достатньо холодними повинні бути і холодні супи.

Для охолодження таких страв необхідно користуватися холодильними шафами, льодниками і шафами-льодниками. Класти в солодкі та інші страви лід можна тільки харчовий, тобто одержаний в холодильній шафі з питної води.

Із солодких страв рекомендується кисіль з малини або полуниць, каша з яблук з медом, черешнянка, бабка з вишень, яблук. Дуже поживні також найрізноманітніші солодкі страви з тіста.

Рекомендується таке меню на вечерю: салати овочеві, овочі з начинкою з крупів або яєць, гарбуз із сметаною, бабка з моркви, оладки з кабачків, бабки з сиру, сир з ягодами, солодкі фруктові страви, сир із сметаною, кисле молоко, кефір, ацидофільне молоко, ряжанка, гуслянка, мочанка та ін.

ЯК СКЛАСТИ МЕНЮ

При складанні меню треба особливу увагу звертати на різноманітність не тільки страв, а й продуктів, з яких їх готують. Страви не повинні повторюватися протягом одного дня.

Якщо, наприклад, на першу страву подають рисовий суп, то на друге не

слід подавати рисового гарніру або рисової каші. Якщо на сніданок подавались вироби з посіченого м'яса, то не слід його подавати на обід і вечерю.

Гарніри до м'ясних і рибних других страв треба різноманітити протягом тижня.

Слід складати меню з урахуванням різноманітності страв за кольором, смаком, запахом, формою і консистенцією. Необхідно уникати страв з одноманітним смаком, наприклад, борщ або капусняк і голубці або журавлинний кисіль. При складанні меню треба враховувати також сезонність. З появою свіжих овочів і фруктів переважаючими стравами повинні бути овочеві і фруктові — салати з свіжих помідорів і огірків, баклажани тушковані в сметані з начинкою, кабачки з начинкою, картопля молода в сметані, цвітна капуста в різних видах та ін. Із солодких страв можна в цей період готувати киселі та інші страви з ягід. Однак найбагатшим за складом страв з овочів і фруктів має бути осіннє меню.

Найдовше перетравлюється в шлунку м'ясо, особливо жирне (4—8 год.). Молоко перетравлюється порівняно швидко (1—2 год.). З рослинної їжі найдовше перетравлюються картопля і бобові (3—4 год.), за ними йдуть хліб (2,5 год.) і різні овочі та каші.

П'ятниця

Кашка овочева
Балик
Ковбаса «Домашня»

Борщ зелений з консервованого шпинату і щавлю
Юшка київська

Відварні бички
Смаженина степова з баранини
Капуста цвітна з сухарним соусом (із консервів)
Шулики з медом і маком
Бабка з рису і сиру

Драглі з вина
Пінник шоколадний

Субота

Картопля з начинкою з оселедця
Оселедець по-київському
Холодець із свинячих ніжок

Борщ український
Кулешик гороховий

Судак з печерицями
Яловичина в сметані
Квасоля зелена відварна (з консервів)
Галушки із сиру
Польова каша

Вершківка
Пшенична каша з маком і горіхами

ГІГІЄНА ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ

Від чистоти кухні, посуду, харчових продуктів і хорошої особистої гігієни тих, хто готує їжу, залежить доброякісність кулінарних виробів і здоров'я споживачів. Необхідно щоденно старанно прибирати кухню і добре провітрювати її. Для збирання відходів і покидьків треба мати металеве відро з покришкою, щоденно очищати його, промивати і споліскувати гарячою водою. Кращим кухонним посудом є алюмінійовий,

Порівняльна таблиця ваги і міри деяких продуктів

Назва продуктів	Склянка (250 $см^3$)	Столова ложка	Чайна ложка	1 шт.	Назва продуктів	Склянка (250 $см^3$)	Столова ложка	Чайна ложка	1 шт.
	(у грамах)					(у грамах)			
Борошно і крупи					Молоко незбиране	250	20	—	—
					» сухе	120	20	5	—
					» згущене	—	30	12	—
Борошно пшеничне	160	25	10	—	Сметана	250	25	10	—
Борошно картопляне	200	30	10	—	**Овочі**				
Сухарі мелені	125	15	5	—					
Крупи гречані	210	25	—	—	Морква середня	—	—	—	75
» манні	200	25	8	—	Картопля »	—	—	—	100
» перлові	230	25	—	—	Цибуля »	—	—	—	75
» ячні	180	20	—	—	Огірок середній	—	—	—	100
Рис	230	25	—	—	Томат-паста	—	30	10	—
Сага	180	20	—	—	Томат-пюре	220	25	8	—
Пшоно	220	25	—	—	Петрушка	—	—	—	50
Квасоля	220	—	—	—					
Горох нелущений	200	—	—	—	**Цукор, сіль та інші продукти**				
» лущений	230	—	—	—					
Сочевиця	210	—	—	—					
Толокно	140	—	—	—	Цукор-пісок	200	25	10	—
					Сіль	325	30	10	—
Молоко і молочні продукти					Оцет	250	15	5	—
					Желатин (листок)	—	—	—	3,5
					Желатин (в порошку)	—	15	5	—
					Лавровий лист	—	—	—	0,2
					Гвоздика	—	—	—	0,06
Масло тваринне (розтоплене)	245	20	5	—	Перець гіркий	—	—	—	0,05

емальований і посуд з нержавіючої сталі. Не слід користуватися посудом з оцинкованого заліза. Приготування або зберігання їжі в такій посудині може призвести до отруєння. Як кухонний, так і столовий посуд треба старанно мити відразу ж після користування ним. Особливо старанно треба мити м'ясорубку, бо залишки м'яса на її стінках псуються і, потрапляючи в фарш, можуть спричинити шлунково-кишкові захворювання. Алюмінійовий посуд не рекомендується мити з лугом, бо він при цьому темніє. Пригорілі або присохлі залишки їжі не слід зскрібати з посудини, а треба налити в неї теплої води і дати їм відмокнути, після цього посудину легко вимивати трав'яною щіткою або мочалкою.





Посудину для варіння їжі треба мити гарячою (50°) водою з допомогою щіток, після чого споліскувати гарячою (не нижче 70°) водою.

При митті столового посуду слід зняти рештки їжі щіткою або дерев'яною паличкою, помити його теплою водою, після чого сполоснути в гарячій воді.

Серветки і марлю, крізь які проціджують бульйон і віджимають сік з ягід і фруктів або проціджують буряковий відвар, треба кожного разу після використання старанно мити в гарячій воді, а перед вживанням кип'ятити.

Щітки, ганчірки і мочалки, якими користуються для миття посуду, слід перед використанням прокип'ятити в 1-процентному розчині соди.

Овочі і фрукти, рибу і м'ясо, крупи і бобові, перед кулінарною обробкою треба старанно помити. Борошно слід просіяти на ситі, а крупи перебрати.

Не слід створювати запасу продуктів, які швидко псуються, якщо немає умов для їх зберігання.

Сухі продукти — крупи, борошно, вермішель, макарони, сіль, цукор, перець найкраще зберігати в скляних або фаянсових банках з кришками в сухому приміщенні.

Найкраще зберігати продукти, які швидко псуються, на холоді.

При зберіганні продуктів на льоду треба стежити, щоб вони не доторкалися до нього. Для цього між льодом і продуктами ставлять дерев'яні решітки, покриті клейонкою.

Треба вести боротьбу з тараканами, мухами, гризунами. Щоб запобігти з'явленню тараканів, необхідно позамазувати щілини в перегородках, стінках, шафах і не залишати решток їжі на столах, а також в ящиках і на полицях. При виявленні тараканів слід негайно прибрати приміщення і ошпарити кип'ятком кухонний інвентар.

Для боротьби з тараканами кращим засобом є препарат ДДТ, а також свіжоперепалена бура в суміші з картопляним або гороховим борошном в пропорції 1 : 1 або концентрований розчин борної кислоти, який розливається в плоскі тарілки.

Необхідно захищати харчові продукти від мух і тараканів, здатних заражати їжу різними хвороботворними мікробами. З цією метою треба зберігати харчові продукти в шафах і буфетах, які добре закриваються, а також в засіткованих етажерках.

Для знищення мух рекомендується застосовувати препарати ДДТ, перетрум, липкий папір, мухоловки. При користуванні папером-мухомором треба 1 листок паперу-мухомора змочити в 50 *г* води і додати цукру або меду.

2 0162





ГІГІЄНА ПРИЙМАННЯ ЇЖІ

Велике значення має пережовування їжі.

Акт їди є найважливішим і сильним збудником шлункових залоз. Добре пережована їжа посилює роботу слинних залоз.

Не слід ковтати їжу великими кусками, бо така їжа швидко переповнює шлунок і погано перетравлюється. Коли їжу добре пережовувати, це сприяє поступовому виділенню достатньої кількості сильного «апетитного» соку. Цей сік має особливо високі перетравні властивості.

Не слід відразу наїдатися багато. Введення одночасно великої кількості їжі дуже ускладнює роботу травних органів, погіршує перетравлення їжі і знижує засвоюваність її.

Під час приймання їжі не слід читати або одночасно займатись іншою роботою.

При неуважності до їди їжа залишається в травному каналі значно довше, ніж треба, внаслідок чого виділяється менше травних соків і вона починає бродити, що призводить до подразнення слизової оболонки каналу і, таким чином, підготовляється і розвивається захворювання його.

Не слід їсти всухом'ятку, бо суха їжа перетравлюватиметься погано. Тому під час першого сніданку, а також під час другого і увечері слід пити чай або кофе з хлібом, бутербродом з маслом, сиром, ковбасою, бужениною і т. д.

З цієї ж причини не слід під час обіду їсти тільки другу страву. Це також їда всухом'ятку, яка призводить до зниження виділення шлункового соку і погіршення травлення. Установлено, що коли перед другою стравою, яка складається з м'яса, риби, яєць і сиру, їсти овочеві супи, борщі, розсольник, окрошку, шлунковий сік виділяється значно краще, ніж коли їсти лише другу страву.

Перед кожною їдою треба добре мити руки з милом. Це має велике значення для попередження шлунково-кишкових захворювань.





ЗАКУСКИ І ХОЛОДНІ СТРАВИ





ЗАКУСКИ І СТРАВИ З ОВОЧІВ

ЗАКУСКИ З ПОМІДОРІВ

Помідори у великій кількості використовуються для приготування холодних страв. При цьому свіжі помідори та огірки нарізують кружальцями, солять, поливають сметаною та оцтом або підливою, приготовленою з варених жовтків, розтертих з гірчицею, цукром, олією і розведених оцтом.

На закуску готують помідори з цибулею і перцем, для чого помідори ріжуть кружальцями, поливають оцтом, солять, перчать і посипають зеленою цибулею.

Готують помідори також з різними начинками. Для цього в промитих помідорів зрізують верхню частину або надрізують їх збоку (залежно від консистенції і в'язкості начинки), видаляють насіння, злегка видавлюють сік і заповнюють начинкою, приготовленою з різних продуктів.

Холодні страви і закуски з помідорів готують з червоних стиглих плодів з круглою поверхнею, бо вони більш м'ясисті і тонкошкірі.

ПОМІДОРИ З ЯБЛУКАМИ

Нарізані кружальцями помідори і кусочками яблука кладуть у салатницю букетами один проти одного, посередині вміщують листочки зеленого салату, поливають олією, змішаною з оцтом,

меленим перцем, цукром і сіллю і посипають зеленню кропу або петрушки.

На 0,5 *кг* помідорів — 0,5 *кг* яблук, 100 *г* салату, по 2 ст. ложки олії і 3-процентного оцту, 1,5 чайної ложки цукру, 0,1 *г* меленого гіркого перцю і 1 ст. ложку посіченої зелені кропу.

САЛАТ ІЗ ПОМІДОРІВ З НУТОМ АБО ГОРОХОМ

Нут або горох варять, попередньо його розмочивши. У зварений нут кладуть дрібно пошатковану ріпчасту цибулю, олію, оцет, цукор, мелений перець, сіль, добре перемішують, викладають на закусочну тарілку і посипають зеленню кропу або петрушки. Поверх нуту кладуть приготовлене у вигляді розетки яйце, розрізане на чотири частини, а збоку кладуть нарізані кружальцями помідори.

На одну порцію салату — 100 *г* помідорів, 40 *г* нуту або гороху, 30 *г* ріпчастої цибулі, 10 *г* олії, 20 *г* оцту, 1 яйце, 5 *г* цукру, 5 *г* зелені петрушки або кропу.

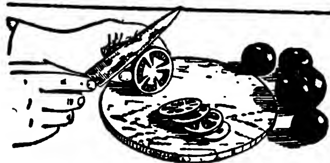
ПОМІДОРИ З ЯЄЧНЕЮ

У помідорів зрізують вершечок, видаляють насіння, злегка видавлюють сік, наповнюють середину помідорів рідкою яєчнею з дрібно посіченою зеленою цибулею, перчать і смажать на олії.

На 1 *кг* помідорів — 8 яєць, 200 *г* зеленої цибулі, 2 ст. ложки вершкового масла і 0,1 *г* перцю.

ПОМІДОРИ З НУТОМ АБО ГОРОХОМ

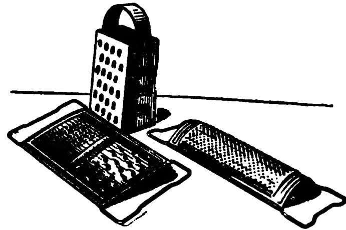
Помідори нарізують скибочками, додають вареного нуту або гороху, цибулі, олії, оцту, цукру, меленого перцю, добре змішують, викладають на блюдо або в салатник, посипають вареними посіченими яйцями і зеленню петрушки або кропу.



Нарізування помідорів кружальцями.

На 1 *кг* помідорів — 250 *г* нуту або гороху, 300 *г* ріпчастої цибулі, 1/2 склянки олії, 1 склянку 3-процентного оцту, 4 яйця, 3 ст. ложки цукру, 0,3 *г* меленого перцю, 2 ст. ложки дрібно посіченої зелені петрушки або кропу.

ПОМІДОРИ З ЯЄЧНОЮ НАЧИНКОЮ



Тертки.

У промитих помідорів вирізують заглиблення з боку плодоніжки, добре віджимають сік і солять. Круто варені яйця обчищають, відокремлюють $^1/_3$ жовтків, решту яєць дрібно січуть, додають солі, посіченої зелені петрушки, змішують і начиняють підготовлені помідори. Гірчицю розтирають разом з залишеною $^1/_3$ жовтків, додають олії, цукру, оцту, солі, змішують і заливають начинені помідори.

На 1 *кг* помідорів — 2 ст. ложки олії, 3 ст. ложки 3-процентного оцту, 6 яєць, 1 ст. ложку цукру, 1 чайну ложку заправленої гірчиці і 1 ст. ложку посіченої зелені петрушки.

ПОМІДОРИ В ПІДЛИВІ

Промиті помідори нарізують кружальцями, кладуть у салатник або на блюдо і поливають підливою, приготовленою з варених жовтків, заправленої гірчиці, цукру, солі та олії. Зверху помідори посипають дрібно посіченою зеленню кропу.

На 1 *кг* помідорів — 2 ст. ложки олії, 3 ст. ложки 3-процентного оцту, 5 яєць (жовтків), 2 чайні ложки цукру, 1 ст. ложку заправленої гірчиці, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені кропу.

ПОМІДОРИ З НАЧИНКОЮ ІЗ СИРОЇ МОРКВИ

У помідорів зрізують верхівку і видаляють насіння разом з соком. Обчищену моркву труть на тертці, заправляють сметаною, цукром і сіллю. Цією масою начиняють підготовлені помідори, кладуть їх на блюдо і посипають дрібно посіченою зеленню кропу.

На 500 *г* помідорів — 400 *г* моркви, 1 ст. ложку цукру, 6 ст. ложок сметани і 1 ст. ложку посіченої зелені кропу.

КАШКА ІЗ ЗЕЛЕНИХ СОЛОНИХ ПОМІДОРІВ

Зелені солоні помідори варять до розм'якання, пропускають через м'ясорубку, віджимають і добре просмажують. Половину цибулі труть на тертці, а решту дрібно січуть і трохи підсмажують, додають томату-пюре і продовжують смажити ще 5—8 хв. Потім усе змішують, заправляють

цукром, сіллю, оцтом, меленим перцем і знову добре перемішують, викладають на блюдо і посипають зеленню петрушки.

На 1 *кг* помідорів — 2 ст. ложки олії, 150 *г* ріпчастої цибулі, 2 ст. ложки томатупюре, 1 ст. ложку цукру, $1^1/_2$ ст. ложки 3-процентного оцту, 0,1 *г* гіркого меленого перцю і 1 ст. ложку січеної зелені петрушки.

ПОМІДОРИ З НАЧИНКОЮ З ЦИБУЛІ

Дрібно посічену цибулю злегка підсмажують на олії, додають натертої черствої булки, дрібно посіченої зелені петрушки, меленого гіркого перцю, солі. Все добре змішують. У промитих помідорів збоку роблять надріз, видаляють насіння, злегка віджимають сік, наповнюють помідор підготовленою начинкою з цибулі і трохи підсмажують на добре розігрітій олії. Готові помідори можна подавати в холодному і гарячому вигляді.

На 1 *кг* помідорів — 300 *г* ріпчастої цибулі, $^3/_4$ міської булки або 120 *г* білого хліба, $2^1/_2$ ст. ложки олії, 0,1 *г* гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

ПОМІДОРИ З ПІДСМАЖЕНИМ САЛОМ

Сало нарізують тонкими кусочками, кладуть на добре розігріту сковороду, обсмажують з обох боків до рум'яного кольору і перекладають в іншу посудину. На сковороду, де смажили сало, кладуть нарізаний квадратними кусочками в 3—4 *см* і завтовшки 1 *см* пшеничний хліб, з якого перед цим зрізують скоринку. Хліб обсмажують до золотистого кольору і знімають із сковороди. Помідори промивають, розрізують пополам, віджимають сік, посипають сіллю і меленим перцем і підсмажують на сковороді, в якій обсмажували хліб.

Подаючи на стіл, кладуть на середину тарілки або блюда підсмажений хліб, поверх нього підсмажені кусочки сала, а навколо — обсмажені помідори.

На 1 *кг* помідорів — 250 *г* сала, 300 *г* пшеничного хліба.

ЗАКУСКИ З БАКЛАЖАНІВ, ПЕРЦЮ І КАБАЧКІВ

Для приготування холодних страв використовують також баклажани, кабачки і зелений перець.

Баклажани беруть свіжі, чисті, з блискучим фіолетовим забарвленням різних відтінків. М'якуш плодів повинен бути пружним, а насінні

гнізда без порожнин, з недорозвиненим білим насінням. При первинній обробці у баклажанів після промивання відрізують залишки стебла, не знімаючи шкірки.

Крім кашки (ікри), баклажани тушкують і начиняють. При цьому нарізані баклажани солять і обов'язково лишають у такому вигляді на 1 год. (щоб не потемніли при тепловій обробці), а потім підсмажують і тушкують. Тушкують у сметані або в помідоровій підливі з оцтом (меживо з баклажанів). У цьому разі баклажани тушкують разом з цибулею.

БАКЛАЖАНИ З ПОМІДОРАМИ

Баклажани нарізують кусочками, відварюють, відціджують, додають нарізаних скибочками помідорів, шаткованої цибулі і зелені кропу, олії, змішаної з оцтом, цукром, перцем і сіллю.

Перемішавши, все це викладають у салатник або на блюдо у вигляді гірки.

На 500 *г* баклажанів — 400 *г* помідорів, 100 *г* ріпчастої цибулі, по 3 ст. ложки олії та оцту, 1 ст. ложку цукру, 0,1 *г* гіркого меленого перцю, 1 ст. ложку посіченої зелені кропу.

САЛАТ З БАКЛАЖАНІВ І ПОМІДОРІВ

Баклажани нарізують кусочками, відварюють, відціджують, додають промитих і нарізаних скибочками помідорів, шаткованої цибулі, зелені кропу, олії, змішаної з оцтом, цукром, перцем і сіллю. Все добре змішують і викладають у салатник або на блюдо у вигляді гірки.

На 500 *г* баклажанів — 350 *г* помідорів, 130 *г* ріпчастої цибулі, $2^1/_2$ст. ложки олії, 2 чайні ложки цукру, $2^1/_2$ ложки 3-процентного оцту, 0,1 *г* меленого перцю, 3 чайні ложки посіченої зелені петрушки або кропу.

САЛАТ З БАКЛАЖАНІВ І КВАСОЛІ

Баклажани нарізують шматочками, відварюють, додають вареної квасолі, шаткованої цибулі, олії, меленого перцю, солі і цукру. Все добре змішують, викладають у салатник або на блюдо і посипають зеленню петрушки.

На 500 *г* баклажанів — 120 *г* квасолі, $2^1/_2$ ст. ложки олії, $1^1/_2$ ст. ложки цукру, 100 *г* ріпчастої цибулі, 0,1 *г* гіркого перцю, 2 чайні ложки посіченої зелені петрушки.

КАШКА З БАКЛАЖАНІВ

Баклажани печуть в духовці до розм'якання, знімають шкірку, подрібнюють м'якуш дерев'яною ложкою (щоб не було присмаку металу), додають до маси дрібно посіченої сирої ріпчастої цибулі, очищених від насіння нарізаних кубиками помідорів, заправляють сіллю, перцем, посіченою зеленню кропу та петрушки, додають також олії і все добре перемішують.

На 1 *кг* баклажанів — 50 *г* ріпчастої цибулі, 100 *г* помідорів, 1½ ст. ложки олії, по 1 чайній ложці дрібно посіченої зелені петрушки і кропу, ½ склянки томату-пюре.

КАШКА З БАКЛАЖАНІВ З ЯБЛУКАМИ

Баклажани печуть у духовці до розм'якання, розрізують вздовж пополам, відокремлюють м'якуш від шкірки, підсмажують на олії, дають прохолонути, половину цибулі шаткують і злегка обсмажують на олії, а другу половину труть на тертці у сирому вигляді. Всі підготовлені овочі дрібно січуть, заправляють тертими сирими яблуками, цукром, перцем, сіллю, оцтом, олією і викладають у салатник або на блюдо.

На 1 *кг* баклажанів — 200 *г* яблук, по 2 ст. ложки олії і 3-процентного оцту, 150 *г* ріпчастої цибулі, 1 ст. ложку цукру, 0,5 *г* меленого гіркого перцю.

МЕЖИВО З БАКЛАЖАНІВ

Баклажани промивають, нарізують кружальцями і солять. Потім посипають перцем, обсмажують з обох боків до рум'яного кольору і кладуть у каструлю впереміжку з нарізаною і підсмаженою цибулею. Промиті помідори злегка обсмажують, протирають крізь сито або друшляк, розводять оцтом, додають цукру, солі, перцю, змішують, заливають баклажани приготовленою підливою і тушкують усе разом 12—15 хв. Подають на стіл у холодному вигляді.

На 500 *г* баклажанів — по 200 *г* помідорів і ріпчастої цибулі, 2½ ст. ложки олії, 2 ст. ложки 3-процентного оцту, 1 ст. ложку цукру, 0,1 *г* меленого гіркого перцю.

МЕЖИВО З ПЕРЦЮ

Перець промивають, роблять поперечний надріз з боку верхньої його широкої частини, відрізують біля основи стрижень з насінням, у тому ж місці перпендикулярно до першого роблять другий надріз вздовж

стручка, через який виймають стрижень і насіння, не порушуючи форми стручка. Підготовлений так перець треба обов'язково покласти в кип'яток на 1—2 хв., щоб він був м'якший і не такий гіркий.

Обчищені і промиті капусту, моркву, петрушку, селеру нарізують соломкою, тушкують до готовності, солять, змішують з трохи підсмаженою шаткованою цибулею, посіченою зеленню петрушки, томатом-пюре і заправляють цукром. Підготовленою масою фарширують перець і кладуть у каструлю. Помідори припускають у власному соку без води, протирають крізь сито, додають овочевого відвару, цукру, оцту, солі, заливають цією підливою перець, доводять до готовності й охолоджують.

На стіл подають у холодному вигляді.

На 1 *кг* солодкого перцю — по 250 *г* моркви і свіжої капусти, 2½ ложки томату-пюре, 60 *г* петрушки (кореня), 40 *г* селери, 120 *г* ріпчастої цибулі, 2 ст. ложки олії, 2 чайні ложки цукру, 2 чайні ложки дрібно нарізаної зелені петрушки.

Для підливи — 120 *г* свіжих помідорів, 1 ложку пшеничного борошна, 1½ ст. ложки олії, 3 ст. ложки 3-процентного оцту, 1½ склянки овочевого відвару, 1½ ст. ложки цукру.

КАШКА З КАБАЧКІВ

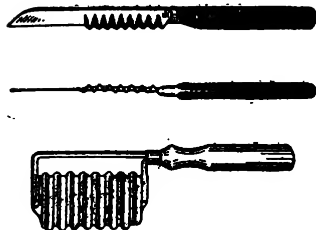
Кабачки промивають, обчищають, нарізують невеликими кубиками і обсмажують. Ріпчасту цибулю обчищають, шаткують і теж злегка обсмажують. Обсмажені кабачки й цибулю кладуть у сотейник, додають томату, солі і тушкують до готовності. Готову масу охолоджують, пропускають через м'ясорубку і заправляють оцтом, олією, перцем і дрібно посіченим часником.

На 1 *кг* кабачків — 250 *г* ріпчастої цибулі, 2 ст. ложки олії, ³/₄ склянки томату-пюре, 2 ст. ложки 3-процентного оцту, 0,05 *г* меленого гіркого перцю, 5 *г* часнику.

ЗАКУСКИ З БУРЯКІВ

Для приготування бурякових салатів беруть буряки з темно-червоним коренеплодом, без білих кілець на поперечному розрізі. Буряки для салату печуть, бо це краще зберігає їх колір і смакові якості. Коренеплоди буряків середніх розмірів промивають, вкладають на лист в один ряд, ставлять в духовку й печуть.

Буряки для салатів можна також варити. При цьому їх треба промити, очистити від листя, але нічого не зрізувати, щоб вони не втратили свого кольору. Вимиті буряки кладуть у кип'яток, варять до розм'якшення, обчищають шкірку, прополіскують холодною водою.



Ножі для фігурного нарізування.

САЛАТ БУРЯКОВИЙ З ХРІНОМ

Печені чи відварені в шкірці буряки обчищають, нарізують кусочками, збризкують оцтом, посипають корицею, перемішують, викладають у вигляді гірки в салатник і поливають сметаною, змішаною з тертим хріном, оцтом, цукром і сіллю.

На 600 г буряків — $^3/_4$ склянки сметани, 80 г хріну, 1 чайну ложку цукру, 2 ст. ложки 3-процентного оцту, 0,5 г кориці і 1 чайну ложку солі.

МАРИНОВАНІ БУРЯКИ З ХРІНОМ

Печені буряки обчищають від шкірки, нарізують круглими кусочками, складають у банку, перекладають струганим хріном і заливають остиглим оцтом, звареним з перцем і трохи підсоленим. Вживають в міру потреби.

Для фігурної нарізки використовують спеціальні ножі.

БУРЯЧКИ

Промиті буряки печуть до готовності і потім дрібно шаткують. Борошно підсмажують на жиру, розводять сметаною, заливають приготовленою підливою буряки і все разом трохи підсмажують, стежачи, щоб не пригоріло. В кінці смаження додають трохи оцту і цукру на смак.

БУРЯКИ З ЧОРНОСЛИВОМ І КВАСОЛЕЮ

Нашатковані солодкі буряки, квашені червоні буряки, чорнослив і квасолю окремо варять до готовності. Потім змішують, поливають сметаною і подають до столу.

САЛАТИ З КАПУСТИ, ОГІРКІВ, САЛАТУ, ЦИБУЛІ ТА ШПИНАТУ

Смачні салати в українській кухні готують з капусти, додаючи інші продукти — помідори, моркву, яблука, цибулю, гриби. Можна їх готувати також з огірків, зеленої цибулі, шпинату та салату.

САЛАТ ІЗ СВІЖОЇ БІЛОГОЛОВОЇ КАПУСТИ, ПОМІДОРІВ І МОРКВИ

Капусту дрібно шаткують, кладуть у каструлю, додають солі, оцту, нагрівають, безперервно помішуючи до осідання її на дно посудини (перегрівати не слід, бо перегріта капуста буде дуже м'якою), відціджують сік, додають шаткованої ріпчастої цибулі, олії, цукру, тертої моркви, добре все змішують, викладають у салатник у вигляді гірки, навколо кладуть помідори, нарізані півкружальцями і посипають дрібно посіченою зеленою цибулею.

На 500 *г* капусти — 280 *г* свіжих помідорів, 150 *г* моркви, 100 *г* ріпчастої цибулі, 3 ст. ложки олії, 4 ст. ложки 3-процентного оцту, 1½ ст. ложки цукру, 2 ст. ложки дрібно нарізаної зеленої цибулі.

САЛАТ ІЗ СВІЖОЇ БІЛОГОЛОВОЇ КАПУСТИ, ЯБЛУК ТА ЦИБУЛІ

Капусту дрібно шаткують, кладуть у каструлю, додають солі, оцту, нагрівають, безперервно помішуючи до осідання її на дно посудини, відціджують сік, додають нарізаних соломкою свіжих яблук, сметани, змішаної з цукром і перцем, і шаткованої ріпчастої цибулі. Все добре перемішують і викладають у салатник або на блюдо.

На 500 *г* свіжої капусти — 200 *г* свіжих яблук, 75 *г* ріпчастої цибулі, 3 чайні ложки цукру, $^3/_4$ склянки сметани, 0,1 *г* гіркого меленого перцю.

САЛАТ З ЦВІТНОЇ КАПУСТИ

Цвітну капусту варять, розбирають на окремі суцвіття, заливають олією, змішаною з оцтом, цукром, меленим перцем і сіллю, посипають вареними посіченими яйцями і дрібно нарізаною зеленою цибулею.

На 500 *г* цвітної капусти — 2 ст. ложки нарізаної зеленої цибулі, 1 яйце, 1 чайну ложку цукру, 1 ст. ложку олії, 1½ ст. ложки 3-процентного оцту, 0,1 *г* гіркого перцю.

САЛАТ З КВАШЕНОЇ КАПУСТИ І ГРИБІВ

Квашену капусту віджимають, додають шаткованої ріпчастої цибулі, нарізаних кусочками солоних або маринованих грибів, кориці, гвоздики, олії, цукру, все добре змішують, викладають у салатник або на блюдо у вигляді гірки і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

На 500 *г* квашеної капусти — 150 *г* грибів солоних чи маринованих, 150 *г* ріпчастої цибулі, по 2 ст. ложки олії й цукру, по 0,1 *г* гвоздики й кориці, 1 ст. ложку нарізаної зелені петрушки.

ЗАКУСКИ З ОГІРКІВ І САЛАТУ

САЛАТ З ОГІРКІВ І ОВОЧІВ

Обчищені огірки нарізують кружальцями, а промиті помідори — четвертинками. В салатник викладають у вигляді гірки нарізані огірки, навколо них окремими букетами кладуть терті сирі моркву, ріпу, селеру, між ними — четвертинки помідорів і все це заливають сметаною, змішаною з оцтом, цукром і сіллю, прикрашають зеленим салатом і посипають дрібно нарізаним кропом.

На 500 *г* огірків — 250 *г* моркви, 250 *г* ріпи, 50 *г* кореня селери, 250 *г* помідорів, 125 *г* салату, 5 ст. ложок сметани, 50 *г* цукру і 15 *г* зелені кропу.

КАШКА ОВОЧЕВА

Солоні огірки обчищають від шкірки, розрізують вздовж і вижимають зайвий сік. Після цього їх дрібно нарізують і тушкують разом з трохи підсмаженою ріпчастою цибулею. Картоплю відварюють у шкірці і обчищають. Моркву дрібно шаткують, обсмажують, змішують з підготовленими огірками, цибулею і картоплею, січуть, поки маса не буде однорідна, потім солять, заправляють перцем і олією, викладають у вигляді гірки і посипають зеленою цибулею.

На 500 *г* солоних огірків — по 300 *г* картоплі і моркви, 150 *г* ріпчастої цибулі, 1 ст. ложку олії, 0,1 *г* меленого гіркого перцю, 2 чайні ложки посіченої зеленої цибулі.

ОГІРКИ В СМЕТАНІ

Свіжі огірки обчищають, нарізують кусочками і трохи солять. Розтирають зварені жовтки, додаючи сметани, трохи оцту, перцю на смак і поливають огірки.

На 12 огірків — 3 жовтки, $^3/_4$ склянки сметани, 1 ст. ложку оцту, перець і сіль на смак.

САЛАТ ЗЕЛЕНИЙ

Салат чистять, промивають, струшують, а якщо великі головки, розрізують на 2—3 частини і вкладають у салатник. Зверху на салат кладуть у вигляді зірки круто зварені і розрізані на четвертинки яйця і

перед подаванням на стіл поливають сметаною, змішаною з цукром, сіллю і оцтом.

На 2 головки — ½ склянки сметани, цукор, оцет і сіль на смак.

САЛАТ ІЗ ШПИНАТУ

Молодий шпинат обчищають, промивають, струшують від води, дрібно нарізують і заливають соусом з олії, добре змішаної з оцтом, тертою булкою і сіллю.

Для соусу—3 ст. ложки олії, 2 ст. ложки оцту, 1 ст. ложку тертої булки, ½ чайної ложки солі.

САЛАТ ІЗ ЗЕЛЕНОЇ ЦИБУЛІ

Нарізують зелену цибулю, солять, накривають і дають постояти, а потім трохи розтирають ложкою, додають дрібно нарізаного кропу, оцту, сметани і добре розмішують.

Цей салат можна подавати з дрібно нарізаною редькою або редискою, а також із свіжим сиром.

На 500 *г* зеленої цибулі — ½ склянки сметани, 1 ст. ложку оцту, 15 *г* зеленого кропу.

САЛАТ З ОГІРКАМИ

Салат обчищають, промивають, струшують кожний листок. Нарізують тонко обчищені огірки і разом з олією, оцтом і дрібно посіченим кропом кладуть у салат, добре перемішують і посипають перцем.

На 500 *г* салату — 5 огірків, 1 ст. ложку олії, ½ ст. ложки оцту, 10 *г* кропу.

ОГІРКИ МАЛОСОЛЬНІ

Огірки миють в холодній воді, кладуть їх в банку, перекладаючи зеленню кропу, естрагону, листям чорної смородини і заливають холодним розсолом, приготовленим з 400 *г* солі і 2 *л* води. Огірки готові для споживання через 24 год.

ХОЛОДНІ СТРАВИ З КАРТОПЛІ

Картоплю для приготування холодних страв використовують як у вареному, так і в печеному вигляді. Щоб одержати смачну варену картоплю, треба залити її киплячою водою, накрити посудину покришкою, а потім

варити. При такому способі варіння картоплі краще зберігається вітамін С, порівнюючи з тим, коли її заливають холодною водою. Солити картоплю слід лише тоді, коли вона починає кипіти.

Після того, як картопля звариться, воду з неї обережно зливають і ставлять її на вогонь на кілька хвилин, щоб дати випаруватись решті води, від чого картопля стає розсипчастішою.

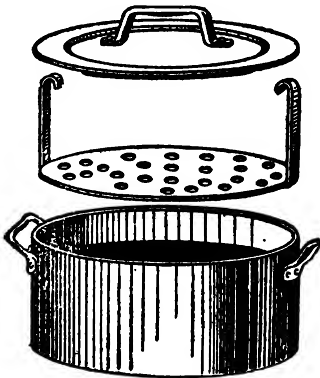
Смачною картопля буває і при варінні на парі в особливій каструлі з решіткою.

КАРТОПЛЯ З НАЧИНКОЮ З ОСЕЛЕДЦЯ

Промиту картоплю печуть в духовці до готовності, обчищають від шкірки, зрізують верхівку, видаляють середину картоплі, в гарячому вигляді кладуть її в посудину, додають різаного оселедця і посіченої трохи підсмаженої цибулі. Все добре розтирають або пропускають через м'ясорубку на густу решітку, заправляють сметаною, сирими яйцями і меленим перцем.

Підготовленою масою начиняють картоплю і обсмажують її в розігрітій олії до рум'яного кольору.

На 1 *кг* картоплі — 120 *г* оселедця, 1 цибулину, 2 яйця, по 2 ст. ложки сметани і вершкового масла, 0,1 *г* гіркого перцю.



Каструля з решіткою.

САЛАТ-ГРИБОК

Велику картоплю обчищають, промивають, надають їй форми грибного корінця (конусоподібну форму із зрізаною верхівкою) і варять до готовності в підсоленій воді. Зварену картоплю охолоджують, ставлять потовщеним кінцем на закусочну тарілку і зверху на тонкий її кінець кладуть зрізану верхівку помідора. Потім з конусоподібного конверта видавлюють на помідор маленькі кусочки вершкового масла, щоб вийшов вид гриба. Варені яйця дрібно січуть, додають шаткованої зеленої цибулі, солять, поливають сметаною, перемішують. Укладають на таріл-

ку кругом картоплі і посипають зеленню кропу або петрушки. По краях кладуть нарізані тонкими кусочками огірки.

На 1 порцію салату — 100 г картоплі, 100 г червоних помідорів, 100 г огірків, 5 г вершкового масла, ½ яйця, 40 г зеленої цибулі, 50 г сметани, 5 г зеленого кропу або петрушки.

ТОВЧЕНКА

Смачну страву одержують від змішування вареної квасолі і картоплі, розтертого маку, січеної сирої цибулі, нарізаної зелені петрушки, перцю і невеликої кількості цукру.

Всі ці продукти протирають крізь сито. В домашній кухні їх товчуть у ступці, від чого ця страва й дістала назву «Товченка».

Щоб квасоля добре розварювалась, її перед варінням перебирають, заливають холодною перевареною водою на 8 — 10 год. (розмочують) і потім варять під накритою покришкою $1^1/_2$—2 год. залежно від сорту.

Мак також добре розмочують, потім зливають з нього воду і розтирають у ступці. Змішують підготовлені продукти перед подаванням страви на стіл.

Перебрані й промиті квасолю і мак розмочують в окремому посуді. Мак розтирають, а квасолю варять до готовності і відціджують навар. Зварену квасолю в теплому вигляді кладуть в каструлю, додають обчищеної вареної картоплі, розтертого маку, січеної цибулі, перцю, цукру, солі і нарізаної зелені петрушки. Все це змішують і розтирають до одержання м'якої і однорідної маси. На стіл подають в холодному вигляді.

На 300 г картоплі — ½ склянки квасолі, 2 ст. ложки маку, 2 чайних ложки цукру, 1 цибулину, 2 чайні ложки нарізаної зелені петрушки, 0,1 г гіркого меленого перцю.

ЗАКУСКИ З ГРИБІВ

Для закуски часто подають варені, солоні і мариновані гриби. Приправою для грибних закусок є олія, сметана та різні підливи.

ГРИБИ З ОЛІЄЮ

Підготовлені свіжі або сушені гриби варять до готовності, нарізують кусочками, додають дрібно посіченої цибулі, змішують, поливають оцтом, дають 15—20 хв. постояти і заправляють олією, перцем та сіллю.

На 800 г свіжих або 200 г сушених грибів — 3 цибулини, по 2 ст. ложки олії і оцту, 5 горошин гіркого перцю, 1 чайну ложку солі.

МАРИНОВАНІ БІЛІ ГРИБИ

Гриби добре перебирають, промивають і варять у підсоленому киплячому оцті. Потім їх перекладають в емальовану посудину, дають їм добре намокнути і перемивають в тому ж оцті. Перемиті гриби складають у скляну банку шапками догори, заливають свіжим холодним оцтом, перевареним з корінням, перцем і лавровим листом. Щоб запобігти пліснявінню грибів, зверху наливають тонкий шар олії, накривають банку папером і добре її зав'язують.

На 1 *кг* білих свіжих грибів — 4 склянки оцту, 1½ ст. ложки олії, 2 лаврові листки, по 1 корінцю петрушки і моркви, 2 корінці селери, 5 горошин запашного перцю.

РИЖИКИ В СМЕТАНІ

Солоні гриби нарізують на кусочки і перемішують з сметаною та дрібно посіченою зеленою цибулею.

На 1 *кг* грибів — 100 *г* сметани, 140 *г* зеленої цибулі.

КАШКА ГРИБНА

Сушені білі гриби варять до готовності, відціджують відвар, обсушують, дрібно січуть, додають дрібно посічених солоних рижиків і зеленої цибулі, пропускають через м'ясорубку і змішують подрібнену масу з підливою, приготовленою з оцту, гірчиці, солі, перцю та олії.

Приготування підливи. Готову гірчицю розводять олією, сильно перемішуючи, щоб утворилась еластична маса, а потім додають оцет, перець та сіль.

На 200 *г* сушених білих грибів — 100 *г* солоних рижиків, 180 *г* зеленої цибулі, по 2 ст. ложки олії і готової гірчиці, 1 ст. ложку 3-процентного оцту, 0,1 *г* перцю.

ЗАКУСКИ І ХОЛОДНІ СТРАВИ З РИБИ

У великому асортименті приготовляють холодні закуски і страви з риби: оселедців, коропа, щуки, судака, камси та ін., застосовуючи найрізноманітніші способи її обробки.

Описаний нижче асортимент рибних закусок і страв має досить значне поширення.

МАРИНОВАНІ ОСЕЛЕДЦІ

Оселедці вимочують у холодній воді, потрошать, відрізують голови, хвости і плавники. Потім промивають, знімають шкірку, вибирають кістки і, добре промивши, складають у банку. Молочко старанно розтирають з гірчицею, цукром і оцтом. До розтертої маси додають сметани, протирають її крізь сито, додають маринованих білих грибів, солі, нарізаних огірків, дрібно посіченої ріпчастої цибулі, добре перемішують, заливають цією підливою складені у банці оселедці, накривають цупким папером, добре зав'язують і ставлять у холодне місце на 4—5 год.

На 10 оселедців — 1 ст. ложку цукру, 2 ст. ложки гірчиці, 8 ст. ложок оцту, 2 ст. ложки сметани, 1 ст. ложку білих маринованих грибів, 2 огірки, 2 цибулини, ½ чайної ложки солі.

ОСЕЛЕДЕЦЬ З ЯБЛУКАМИ

Оселедця вимочують у холодній воді, потрошать, відрізують голову, хвіст і плавники, промивають, знімають шкіру, видаляють кістки, дрібно січуть, додають пшеничного хліба, розмоченого в молоці або у воді, свіжого вершкового масла, дрібно насічених обчищених яблук, сметани, все добре розтирають, кладуть в оселедницю і надають форми оселедця, приклавши голову і хвіст.

На 1 оселедець — 2 кислі яблука, 200 г пшеничного хліба, по 1 ст. ложці вершкового масла і сметани.

ОСЕЛЕДЕЦЬ З ПІДЛИВОЮ

Очищеного від кісток і промитого оселедця дрібно січуть або пропускають через м'ясорубку разом з розмоченим у вершках або в молоці пшеничним хлібом. Кладуть масу на оселедницю (лоток), надають форми оселедця, приклавши голову і хвіст. Від круто звареного яйця відокремлюють жовток, розтирають його з оцтом, заправляють гірчицею, солять, додають сметани, все добре розмішують і поливають оселедця. Зварений білок дрібно січуть разом із зеленою цибулею і посипають оселедець. Оселедця обкладають кружальцями із свіжих огірків, помідорів і ріпчастої цибулі. Взимку оселедця обкладають кружальцями підсмаженої на олії картоплі, печених буряків, солоних огірків, цибулі та маслинами.

На 1 (200 г) оселедця — 200 г пшеничного хліба, 1 склянку вершків або молока, 1 яйце, 1 ст. ложку 3-процентного оцту, 1 чайну ложку гірчиці, 3 ст. ложки сметани, по 1 свіжому огірку і помідору, 1 цибулину.

ОСЕЛЕДЕЦЬ ПО-КИЇВСЬКОМУ

М'ясо оселедця відокремлюють від кісток і шкірки, додають розмочений у молоці і віджатий хліб, змішують, пропускають через м'ясорубку на густу решітку, протирають крізь волосяне сито, додають вершкового масла, розтертого до густоти сметани, заправляють тертим «Голландським» сиром, гірчицею, перцем. Все разом добре змішують, викладають на блюдо або салатник у вигляді гірки і прикрашають зеленню петрушки, головками і хвостиками від оселедця.

На 1 оселедця (200 *г*) — 200 *г* вершкового масла, 100 *г* «Голландського» сиру, 200 *г* пшеничного хліба, 1 склянку молока, 0,1 *г* гіркого перцю, 1½ ст. ложки заправленої гірчиці.

КАШКА З ОСЕЛЕДЦЯ І ЦИБУЛІ

Великого оселедця обчищають, виймають кістки і дрібно січуть або пропускають через м'ясорубку разом з ріпчастою цибулею, додають густої свіжої сметани і добре перемішують. Подають до млинців і як закуску.

На 1 оселедця (200 *г*) — 1 цибулину і 1 склянку сметани.

ЩУЧА ІКРА

Вийняту із щуки ікру кладуть в круто підсолену холодну воду на кілька годин, попередньо знявши з неї плівку. Коли ікра достатньо просоліє, її викладають на решето, щоб стік розсіл. Подають до столу з дрібно посіченою зеленою цибулею.

ІКРА ЗАКУСОЧНА З СВІЖОЇ РИБИ

Рибну ікру обчищають від плівки, розпушують, заливають окропом і дають постояти 10 хв. Коли ікра побіліє, рідину відціджують крізь сито, а ікру солять, заправляють оцтом, перцем, дрібно посіченою сирою цибулею, олією, вимішують і дають постояти 1 год. для надання смаку.

Готову ікру викладають на тарілку і оформляють. При подачі на стіл посипають зеленню.

На 200 *г* свіжої ікри—$^1/_8$ цибулини, 1½ чайної ложки олії, 1 чайну ложку 3-процентного оцту, 0,1 *г* меленого гіркого перцю, 1 чайну ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

ЗАКУСКА ІЗ РИБИ З ГРИБАМИ

Рибу чистять, промивають, виймають кістки, розділяють на кусочки. Відварюють картоплю і ріжуть її на кусочки. Сушені гриби вимочують, відварюють в підсоленому кип'ятку і січуть. Ріпчасту цибулю шаткують і злегка підсмажують на олії, охолоджують, кладуть рибу, картоплю, гриби, маслину, перець, додають грибного відвару, тушкують на легкому вогні, обсипають сухарями і ставлять на 15—20 хв. в духовку.

На 1 *кг* риби — 1 *кг* картоплі, 200 *г* сушених грибів, 2 цибулини, 10—15 маслин, 2 горошини гіркого перцю, $^3/_4$ склянки грибного відвару.

КОРОП З МЕДОМ

Обчищеного і промитого коропа нарізують на порціонні куски, кладуть в каструлю, заливають холодною водою, додають моркви, петрушки, ріпчастої цибулі, перцю, солять і варять до готовності. Звареного коропа виймають з відвару і кладуть на блюдо, зверху на кожний кусок кладуть шматочок лимона, яйця і листок зеленої петрушки.

Відвар, в якому варився короп, проціджують, уварюють до $^2/_3$ його початкової кількості і охолоджують. Охолоджений відвар проціджують крізь густу марлю або сито, змішують з розмоченим у воді желатином, доводять до кипіння, проціджують і охолоджують, а потім змішують з провареним разом з ізюмом медом, охолоджують, заливають коропа і ставлять у холодне місце для загустіння.

На 500 *г* коропа — 50 *г* меду, 1 яйце, 10 *г* оцту, 50 *г* ізюму, $^1/_2$ цибулини, 40 *г* моркви, 2 горошини перцю, 20 *г* петрушки (кореня), 10 *г* желатину.

ЗАЛИВНЕ З СУДАКА ПО-УКРАЇНСЬКОМУ

Обчищеного судака разом з селерою, морквою, петрушкою, ріпчастою цибулею, лавровим листом, перцем (горошком) і сіллю варять у рибному котлі з решіткою. Потім знімають шкірку і відділяють м'ясо від кісток. Остигле м'ясо укладають на блюдо в два ряди. Відвар, у якому варився судак, добре виварюють до світло-жовтого кольору, проціджують, додають попередньо розмочений желатин і розмішують до повного розчинення желатину. Хрін трохи змочують в оцті, труть його на тертці і додають нарізаної зеленої цибулі, змішують з підготовленим відваром, дають охолонути, заливають судака на блюді і ставлять у холодне місце для остигання.

На 2 *кг* судака — по 1 кореню селери, моркви і петрушки, 1 цибулину, 200 *г* хріну, 200 *г* зеленої цибулі, 1 лавровий листочок, 10 зерен перцю.

ЗАЛИВНЕ З СУДАКА В ЦІЛОМУ ВИГЛЯДІ

Судака чистять, обережно відокремлюють ножем верхній плавець і зябра, потрошать і добре промивають. В рибний котел з решіткою кладуть рибу, прив'язавши її до решітки шпагатом за голову і хвіст, заливають холодною водою, кладуть лавровий лист, перець горошком, нарізану моркву, петрушку, ріпчасту цибулю, солять і ставлять на плиту варити до готовності, не даючи сильно кипіти. Потім судака охолоджують у відварі, виймають з решіткою, дають відвару стекти, зрізають шпагат і кладуть рибу на блюдо черевцем донизу.

Відвар виварюють до світло-жовтого кольору, додають желатин, попередньо розмочений у воді, розмішують, щоб він повністю розчинився, і доводять до кипіння. Додають половину злегка збитих і розведених холодним відваром яєчних білків, добре розмішують і знову доводять до кипіння. Після цього додають другу частину білків, доводять їх до кипіння і варять на слабкому вогні 10—15 хв.

Приготовлене желе проціджують, дають прохолонути і швидко заливають охолоджений судак тонким шаром, дають остигнути і кладуть навколо судака половинки помідорів, яєць і корнішонів. В отвір спинного плавця можна покласти нарізаний гребінцем зелений огірок.

Можна заливати судака в окремій формі.

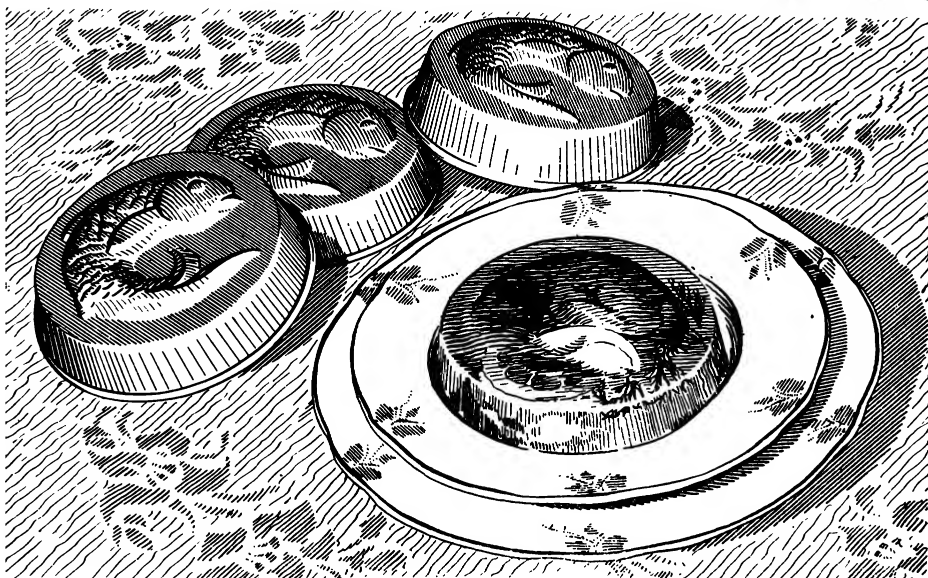
На 2 *кг* судака — по 1 кореню петрушки, моркви, 1 цибулину, 1 лавровий листочок, 10 зерен перцю, 8 *г* желатину на склянку відвару; для освітлення відвару $1/3$ яйця на склянку відвару.

ЗАВИВАНЕЦЬ З РИБИ

Судака чистять, відрізують голову, розрізують його вздовж, виймають всі кістки і насипають всередину його круто зварені посічені яйця, перець, сіль, дрібно посічену вимиту петрушку, згортають трубочкою і перев'язують. В киплячу з оцтом воду додають перець, цибулину, лавровий лист, опускають судака і варять. До споживання судака залишають в соусі, в якому він варився.

Завиванець подають на стіл в холодному вигляді, нарізаним на порції. Окремо подають підливу.

П р и г о т у в а н н я   п і д л и в и. Яйця варять круто, охолоджують, відокремлюють і розтирають жовтки, додаючи краплями соняшникову олію, слабкий оцет, приготовлену напередодні гірчицю, цукор і сіль. Підливу протирають крізь сито, додають нарізані кружаль-



Риба заливна в формі.

цями огірки, мариновані білі гриби і ложку сметани. Все добре перемішують.

На 1 *кг* судака — 4 яйця, 10 зерен гіркого перцю, 3 лаврових листки, 25 *г* зелені петрушки, 6 склянок води, 1½ склянки оцту, цибулину.

Для підливи: 6 яєць, 1½ ст. ложки соняшникової олії, 5 ст. ложок 3-процентного оцту, по 1 чайній ложці гірчиці і цукру, 1 ст. ложку сметани, по 1 ст. ложці подрібнених огірків і маринованих білих грибів.

* * *

Для приготування закусок використовують також солону камсу і тюльку. Перед приготуванням рибу добре промивають у холодній воді до повного видалення з її поверхні розсолу. При наявності іржі рибу промивають кілька разів.

Для видалення солі промиту рибу вимочують, заливаючи її 2 *л* холодної води на 1 *кг* риби. Рибу вимочують протягом 2—3 год., змінюючи

воду через кожні півгодини. Якщо воду не міняють, рибу треба вимочувати 6 год. Після вимочування рибу чистять, відрізують голови і хвости.

КАМСА МАРИНОВАНА

Обчищені і нарізані моркву і петрушку, лавровий лист і запашний перець все разом добре проварюють у воді, змішаній з оцтом, а потім охолоджують до кімнатної температури і заливають цим маринадом промиту камсу. Камса буде готова для споживання через 24 год.

На 1/2 *кг* камси або тюльки — по 1/2 склянки води і оцту, 1/2 кореня петрушки, 1/2 цибулини, 2 лаврових листки.

САЛАТ З КАМСИ І ОВОЧІВ

Гірчицю розтирають, поступово додаючи масло, оцет і мелений перець. Огірки, помідори і відварену картоплю нарізують кусочками, кладуть у посудину, додають приготовленої камси або тюльки, заливають гірчичною заправою і все разом добре змішують.

На 1/2 *кг* камси або тюльки — 250 *г* картоплі, по 1 огірку і помідору, по 1 ст. ложці олії і оцту, ½ чайної ложки гірчиці.

КАМСА З ЯЙЦЯМИ

Яйця круто варять і відокремлюють жовтки від білків. Білки січуть, а жовтки розтирають разом з гірчицею, додають олії і оцту, все добре змішують, заливають підготовлену камсу, посипають січеними білками і зеленню петрушки.

На 1/2 *кг* камси — 1 яйце, по 1 ст. ложці олії і оцту, ½ чайної ложки гірчиці.

ЗАКУСКИ І ХОЛОДНІ СТРАВИ З М'ЯСА

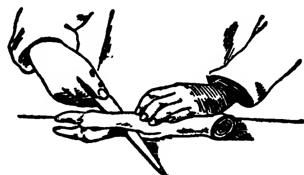
Асортимент м'ясних холодних закусок і страв складається в основному з холодцю, завиванців, ковбас і салатів.

ХОЛОДЕЦЬ З СВИНЯЧИХ НІЖОК

Однією з поширених холодних заливних страв є холодець із свинячих ніжок.

Для того щоб холодець мав певну консистенцію, треба ніжки роз'єд-

нати у суглобах, великі кістки розпиляти або розрубати, покласти в каструлю і залити холодною водою з розрахунку 1,3 *л* на 1 *кг* ніжок. Ніжки варять при помірному кипінні під накритою покришкою $2^1/_2$ — 3 год., поки сухожилля не будуть легко відокремлюватись від кісток.





Роз'єднання ніжок

Коли бульйон закипить, з нього збирають піну.

Для покращення смаку холодцю в бульйон кладуть за 1 год. до готовності ніжок цибулю, моркву, корінь петрушки і лавровий листок. Коли ніжки будуть готові, їх виймають, відокремлюють м'ясо від кісток і нарізують його дрібними кусочками.

Бульйон проціджують і кладуть в нього сіль, перець і нарізане м'ясо, доводять до кипіння, кладуть товчений або дрібно посічений часник, знімають з вогню і розливають в листи або форми шаром до 4 *см*. Перед розливанням холодцю в листи або форми їх треба добре прогріти в духовці або на плиті. Холодець охолоджують у холодному приміщенні або в холодильнику. Холодець нарізують на порції безпосередньо перед подаванням на стіл.

На 1 *кг* свинячих ніжок — по ½ кореня моркви і петрушки, ½ цибулини, зубок часнику, 2 лаврових листки, 0,3 *г* гіркого перцю.

ХОЛОДЕЦЬ З КУРКИ

Обчищену і промиту курку, розрізану на частини, заливають холодною водою (на 1 *кг* курятини 1,5 *л* води) і варять 1½—2 год., додають цибулі, моркви, лаврового листу, перцю, солі, варять при повільному кипінні до готовності курки і потім виймають, нарізують її невеликими кусочками.

Желатин попередньо розмочують у воді, а потім розчиняють в процідженому курячому бульйоні.

На дно спеціальної форми або сотейника кладуть нарізані варені яйця і фігурно нарізану моркву. Зверху яєць і моркви кладуть нарізану курку, заливають охолодженим курячим бульйоном з желатином і ставлять у холодне місце для застигання.

Перед подаванням на стіл холодець з формою занурюють на 5—6 сек. в теплу воду і викладають на блюдо або тарілку нижньою частиною догори.

На 1 *кг* курки — 3 яйця, 40 *г* ріпчастої цибулі, 70 *г* моркви, 20 *г* желатину, 1 лавровий листок, 0,25 *г* запашного перцю.

ЗАВИВАНЕЦЬ З ПОРОСЯТИ

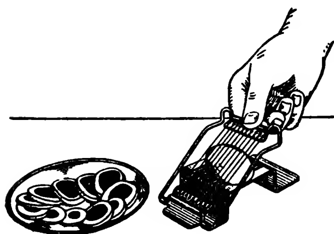
Порося ошпарюють, видаляють з шкури щетину і обсмалюють. Потім тушку розрізують вздовж по грудній клітці і черевцю, вибирають нутрощі, промивають і знімають з кісток шкуру з м'ясом. М'ясо, яке лишилось на кістках, зрізують і разом із свинячим м'ясом пропускають через м'ясорубку, додають нарізаного дрібними кубиками сала, перцю і солі. Все добре змішують, викладають половину підготовленого м'яса на зняту з поросяти шкуру, зверху м'яса кладуть варені яйця, нарізані в довжину на 4 частини. Зверху яйця покривають м'ясом, що лишилось, згортають рулетом, кладуть на вологий рушник, добре зв'язують в кількох місцях шпагатом, кладуть в гарячу воду, додають коріння, цибулю, лавровий лист, сіль і варять при повільному кипінні 2—2½ год.

Готовий завиванець кладуть під невеликий гніт і ставлять у холодне місце для остигання.

На 1 *кг* поросяти — 400 *г* свинини, 60 *г* сала, 6 яєць, 50 *г* моркви, по 20 *г* ріпчастої цибулі і петрушки (кореня), 4 горошини гіркого перцю.

ТЕЛЯЧИЙ ЗАВИВАНЕЦЬ

Телячий окорок розрізують у довжину, видаляють з нього кістку. Зрізують частину м'якуша з внутрішньої поверхні окорока, додають до нього промитої і нарізаної печінки, розмоченого у молоці і віджатого хліба. Все змішують, пропускають двічі через м'ясорубку з густою решіткою і заправляють частиною сирих яєць, перцем, вершковим маслом і сіллю.



Нарізування варених яєць на яйцерізці.

Підготовлений фарш накладають товстим шаром на окорок, зверху фаршу кладуть варені, нарізані в довжину яйця, згортають м'ясо трубкою, зв'язують шпагатом, заливають водою так, щоб вона покрила телятину, додають дрібно пору-

баних кісток від телятини, коріння, цибулі, солі і варять $1^3/_4$—2 год. Зварений завиванець охолоджують у бульйоні, після чого виймають і ріжуть тонкими кусками. Куски укладають на блюдо з проміжками між ними 1—2 *см*. Кожний кусок прикрашають листочками зелені петрушки, вареною морквою і яйцями.

В гарячий бульйон, в якому варився завиванець, кладуть розмочений желатин. Коли желатин розпуститься, в бульйон поступово вливають білки, розмішують і доводять до кипіння. Потім дають йому відстоятись 10—15 хв., проціджують крізь салфетку або вдвоє складену марлю і охолоджують.

Білки кладуть для того, щоб бульйон був прозорим.

Охолодженим желе заливають укладені на блюді куски завиванця з гарніром. Щоб гарнір при заливанні не сповзав, його треба полити напівзастиглим желе. Після заливання блюдо ставлять в холодне місце для застигання.

При подаванні на стіл куски завиванця вирізують кінцем ножа, щоб навколо кожного куска лишалось 5—10 *мм* желе. Окремо подають в соусниці хрін з оцтом.

На 1 *кг* телятини — 5 яєць, 130 *г* печінки, 130 *г* пшеничного хліба, 1 склянку молока, 50 *г* вершкового масла, 100 *г* кореня моркви, 20 *г* петрушки (кореня), 25 *г* ріпчастої цибулі, 15 *г* желатину (на 2 склянки телячого бульйону), 0,15 *г* гіркого перцю.

КЕНДЮХ ВАРЕНИЙ З НАЧИНКОЮ

Свинячий шлунок очищають і промивають у холодній або теплій воді. Від свинячої голови відокремлюють м'ясо, дрібно його нарізують, додають меленого перцю, дрібно посіченого часнику і солі. Все добре змішують, начиняють свинячий шлунок, зашивають шпагатом, кладуть в гарячу солону воду і варять 2—$2^1/_2$ год. Зварений шлунок кладуть у холодне місце під невеликий гніт для остигання. Подають тільки в холодному вигляді.

На 1 *кг* кендюха — 1,2 *кг* свинячої голови, 1 зубок часнику, 3 горошини гіркого перцю.

ЗАЛИВНЕ З ТУШКОВАНОГО М'ЯСА

Великі шматки м'яса (по 1—1,5 *кг*) шпигують кусками сала і обсмажують. Потім додають дрібно порубаних телячих ніжок, цибулі, селери, петрушки, моркви, буряків, лаврового листу, запашного перцю,

солі і заливають в каструлі бульйоном або водою так, щоб покрити м'ясо, і тушкують до готовності.

Від кісток ніжок відокремлюють м'ясо і разом з корінням протирають крізь сито, заливають соком, в якому тушкувалось м'ясо, змішують з розмоченим желатином, доводять до кипіння і проціджують. Тушковане м'ясо нарізують тонкими шматочками, кладуть у глибоке блюдо, заливають підготовленим соком і ставлять в холодне місце для застигання.

На 1 *кг* яловичини — 160 *г* сала, 40 *г* селери, по 80 *г* ріпчастої цибулі, цибулі-порею, коріння моркви і петрушки, 40 *г* вершкового масла, 10 *г* желатину, 3 горошини запашного перцю і 1 лавровий листок.

САЛАТ З М'ЯСА І ОВОЧІВ

Взяте для приготування салату м'ясо зачищають, видаляють плівки, сухожилля, жир, кладуть в гарячу воду і варять (1—1,5 *л* води на 1 *кг* м'яса). Шматки м'яса завтовшки 10 *см* і більше кладуть у холодну воду і варять, коли ж класти їх в гарячу воду, то зовнішній шар може переваритись, а всередині м'ясо буде недовареним.

Коли вода після закладання м'яса закипить, далі варити його слід при температурі 85—90° до повної готовності. Варять м'ясо під накритою покришкою.

Підготовлені для салату язики кладуть в гарячу воду і після закипання продовжують варити при температурі 85—90°.

Сіль (так само як і при варінні м'яса) кладуть в кінці варіння. Зварені язики кладуть в холодну воду на 5—10 хв. і, не допускаючи повного остигання, знімають шкіру.

Підготовлене варене м'ясо і язики, а також шинку дрібно січуть і змішують.

Майонез

Майонез являє собою приправу, що має вигляд однорідної маси типу густої сметани, кремувато-жовтого або ясно-коричневого забарвлення. Іноді майонез приготовляють з томатною пастою і в цьому випадку він має жовтувато-червоне забарвлення. На смак майонез маслянистий, ніжний, злегка гострий, кислуватий, без гіркоти.

Майонез є високопоживним жировим продуктом, оскільки в його складі міститься від 45 до 65% олії. При приготуванні майонезу олію старанно змішують і розтирають з яєчним жовтком (3,5—5,2%), цукром (1,3—2,1%), сіллю (0,9—1,3%), оцтовою кислотою (0,8—1,1%), гірчицею, хріном, прянощами та ін.

Залежно від наявності речовин, що входять до його складу, майонез буває таких видів:

столовий — складається з олії, яєчних жовтків, гірчиці, цукру, солі та оцту; додають казеїн або сухе обезжирене молоко;

з томатом — приготовляють із столового майонезу, додаючи не менше 30% томатної пасти;

з хріном — приготовляють із столового майонезу додають не менше 18% розтертого кореня хріну.

з прянощами — приготовляють із столового, додаючи не менше 13% сойового соусу «Южный».

Картоплю і буряки варять для салату в цілому і необчищеному вигляді.

Мариновані гриби (бажано білі) і солоні огірки повинні бути міцними і пружними. Ні в якому разі не можна брати грибів закислих і дряблих.

Нарізані овочі, гриби і білки яєць змішують з посіченим м'ясом і заливають яєчно-гірчичною підливою.

П р и г о т у в а н н я п і д л и в и. Варені жовтки старанно розтирають з цукром, заправленою гірчицею і сіллю, додаючи потроху олії.

Одержану масу розводять оцтом, безперервно розмішуючи.

Всі продукти, що входять до салату, змішують лише після їх охолодження. Змішування теплих продуктів з охолодженими спричинює швидке скисання їх.

На 100 *г* яловичини — 75 *г* шинки, 100 *г* язика, 3 яйця, 150 *г* буряків, 50 *г* картоплі, 250 *г* солоних огірків, 75 *г* маринованих грибів, 3 ст. ложки олії, 1/2 склянки 3-процентного оцту, 1½ чайної ложки заправленої гірчиці, 1 чайну ложку цукру.

ЗАКУСКА З ШИНКИ

Варену шинку нарізують дрібними кусочками. Обчищену картоплю відварюють і нарізують кусочками такої самої форми. Ріпчасту цибулю дрібно січуть і злегка підсмажують на вершковому маслі в сковорідці з білого металу.

Коли цибуля трошки пожовтіє, кладуть нарізані картоплю і шинку, солять, посипають перцем, додають сметани, посипають сухарями, обливають маслом і ставлять в духовку на 15—20 хв.

На 400 *г* шинки — 6 картоплин, 3 ст. ложки вершкового масла, 1 цибулину, ½ склянки сметани, 1 ст. ложку сухарів.

ХРІН З БУРЯКОВИМ КВАСОМ

Обчищений і промитий хрін труть на тертці, а потім розтирають з сіллю, олією і заливають буряковим квасом.

На 200 *г* хріну — 1½ склянки бурякового квасу, 1½ чайної ложки олії, сіль на смак.

МОЛОЧНІ І БОРОШНЯНІ ЗАКУСКИ

З молочних закусок приготовляють ряжанку, гуслянку, мачанку.

РЯЖАНКА

Наливають 5 склянок молока в полив'яну або емальовану посудину і кип'ятять на помірному вогні, поки воно не стане кремового кольору. При цьому стежать, щоб молоко не пригоріло. Коли молоко добре прокипить, його охолоджують, вливають 1 склянку сметани, добре розмішують, і коли загусне, виносять на холод.

ГУСЛЯНКА

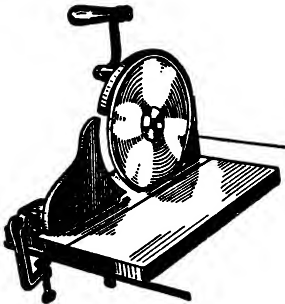
Молоко (1*л*) добре прокип'ячують, знімають з вогню, трохи охолоджують, додають ложку кислої сметани, добре розмішують і охолоджують.

МАЧАНКА

400 *г* сиру добре розтирають, змішують з двома склянками сметани, солять, додають нарізаної зеленої цибулі і кропу. Все добре перемішують і подають до столу.

* * *

На закуску подають також потапці — підсмажений хліб з помідорами, сиром, салом та ін.



Хлібоpізка

ПОТАПЦІ З ПОМІДОРАМИ

Пшеничний хліб нарізують квадратними шматочками завтовшки в 1 *см*, підсмажують у маслі і кладуть на лист. Зверху потапців кладуть нарізані кружальцями помідори, посипають їх тертим «Голландським» сиром і ставлять в духовку зарум'янитись.

На 500 *г* пшеничного хліба — 600 *г* помідорів, 35 *г* «Голландського» сиру, 2 ст. ложки вершкового масла.

ПОТАПЦІ З САЛОМ

Скоринку житнього хліба натирають часником і нарізують на хліборізці шматочками завтовшки 1 *см*.

Сало нарізують дрібними кубиками і підсмажують до рум'яного кольору.

На сковороду з топленим салом кладуть підготовлені шматочки хліба, підсмажують з обох боків до коричневого кольору і подають разом з кусочками підсмаженого сала.

На $^1/_2$ *кг* житнього хліба — 100 *г* сала, 1 зубок часнику.

ЗАКУСОЧНІ ОВОЧЕВІ КОНСЕРВИ

Із закусочних овочевих консервів велике поширення мають фаршировані овочі, овочі нарізані кружальцями (соте), овочева ікра, мариновані овочі, а також консервовані огірки і патисони.

ФАРШИРОВАНІ ОВОЧІ

Фарширують солодкий перець, помідори, баклажани і листки капусти. Фарш готують з обсмажених або тушкованих моркви, білого коріння та цибулі. Для перцю фарш можна приготувати також із суміші рису з тими ж овочами. Наповнені фаршем перець, помідори, баклажани або листки капусти (голубці) укладають в жерстяні або скляні банки, заливають томатним соусом, герметично закупорюють і стерилізують. Ці консерви добре зберігаються протягом кількох років.

Фаршировані овочі смачні як закуски, поживні і містять значну кількість вітамінів, особливо вітаміну А і каротину. Перець і томати, крім того, багаті на вітамін С. Калорійність 100 *г* цих консервів перевищує 100 *ккал*.

КОНСЕРВИ ЗАКУСОЧНІ З НАРІЗАНИХ ОВОЧІВ (СОТЕ)

Ці консерви готують із свіжих баклажанів і кабачків. Їх ріжуть кружальцями, обсмажують в маслі, укладають в консервні банки, заливають протертими помідорами або томатним соусом, герметично закупорюють і стерилізують. Готують ці консерви також разом з фаршем. Фарш складається з моркви, білого коріння і цибулі.

Червоний перець

Культура червоного перцю особливо поширена у південних областях України.

За смаком перець ділиться на солодкий (паприка) і гіркий (кайєнський): Кращий сорт паприки — болгарський великий, майже чотирикутний, завдовжки до 8 *см* — використовується головним чином у зеленому вигляді для приготування консервів («Перець фарширований»).

Перець кайєнський використовується в достиглому вигляді — плід його червоного кольору і пекучий на смак. Висушений і подрібнений він може замінити чорний перець. Червоний перець дуже багатий вітамінами С, А і В. Вітаміну С він містить в чотири рази більше ніж лимон.

Додають також сіль, цукор і зелень кропу, петрушки та селери. Фарш, як і основні овочі, попередньо обсмажують у маслі.

Асортимент цих консервів можна поділити на такі групи: а) овочі різані з томатним соусом і б) овочі різані з фаршем і томатним соусом.

Всі ці консерви смачні, поживні і містять вітаміни А, В і С, але особливо поживні овочі з фаршем в томатному соусі.

В їх складі міститься не менше 17% сухих речовин і 6% жиру, а в деяких з них вміст жиру доходить до 12%.

ОВОЧЕВА ІКРА

Ікру готують з баклажанів, кабачків, патисонів, зелених помідорів, гарбузів, столових буряків і моркви. Найбільш поширена ікра з баклажанів і кабачків.

Обчищені і промиті овочі обсмажують в маслі і тушкують до розм'якшення, потім подрібнюють, змішують з цибулею, корінням, прянощами, томатним пюре і солять.

Готову ікру розфасовують у жерстяні або скляні банки, герметично закупорюють і стерилізують.

Ікра — смачна і поживна закуска. В ній міститься 21—27% сухих речовин: жирів (до 10%), білків, вуглеводів, солі та ін.

Перед споживанням рекомендується додати до ікри (на півкілограмову банку) стерту на тертці невелику свіжу цибулину і 3—4 ст. ложки гострого томатного соусу, після чого добре перемішати. Ці добавки освіжають смак ікри і надають їй більшої гостроти.

ОВОЧЕВІ МАРИНАДИ

Готують їх з огірків, помідорів, патисонів, солодкого перцю, капарців або із суміші овочів (асорті), куди входять огірки, помідори, солодкий перець, білоголова, червоноголова і цвітна капуста, цибуля, морква

і буряки. Овочі знаходяться в маринадній заливці, приготовленій з оцтової кислоти, прянощів, солі і цукру.

Готують маринади слабкокислі з вмістом кислоти 0,35—0,55% і гострі, які містять кислоти від 1,2 до 1,8%. Слабкокислі овочеві маринади розфасовують у скляні банки місткістю від 0,5 до 3 *л*, герметично закупорюють і пастеризують. Гострі маринади не пастеризують і випускають як у скляних банках, так і в бочках. Бочкові маринади продають на вагу.

В маринадах добре зберігаються вітаміни. На вітаміни особливо багаті перець, помідори і овочеві асорті. Найбільш вживані слабкокислі і кислі маринади, які досить хороші не лише як закуски, а й як салати до м'ясних та рибних страв.

КОНСЕРВОВАНІ ОГІРКИ

Ці огірки готують із свіжих огірків та прянощів, залитих розчином оцтової кислоти і солі. Розфасовують їх у скляні банки, як і маринади, герметично закупорюють і стерилізують.

Консервовані огірки відрізняються від маринованих складом прянощів і заливки. В маринованих огірках до складу прянощів входить лавровий лист, перець, гвоздика і кориця, а в консервованих — кріп, часник, перець гіркий стручковий і хрін (корінь або листя). Заливка в маринованих огірках містить від 2 до 5% цукру та 1—3% солі, а в консервованих цукру немає, але солі трохи більше: 2—3%. Крім того, в консервованих огірках оцтової кислоти всього 0,3—0,4%, тобто стільки, як у слабкокислих маринадах. На смак вони нагадують солоні огірки.

Розрізняють консервовані огірки за сортами і розмірами. Найсмачніші дрібні огірки вищого сорту завдовжки до 7 *см*.

ОГІРКИ ПАСТЕРИЗОВАНІ КИЇВСЬКІ

Пастеризовані київські огірки відрізняються від консервованих тим, що до складу прянощів обов'язково входить майоран, оцтової кислоти вони містять всього 0,25—0,35%, а як консервант вводиться 0,1% бензойнокислого натрію.

Після закупорювання банок огірки не стерилізують, а пастеризують при 72°. М'якуш київських огірків твердіший і має кращий хрускіт, ніж огірків консервованих.

ПАТИСОНИ КОНСЕРВОВАНІ

Патисони готують так само, як і консервовані огірки. Для приготування консервів використовують молоді дрібні плоди патисонів (тарілчастих гарбузів) з недорозвиненим насінням. Розміри цілих плодів або їх кусків не повинні перевищувати 6 *см* в найбільшому вимірі.

Консервовані патисони дуже приємні, злегка гострyваті на смак і вживаються як закуски і салати.

РИБНІ КОНСЕРВИ

Закусочні рибні консерви дуже різноманітні за способами приготування і сировиною. Всі вони містять значну кількість білків, а деякі з них багаті і на жир. Сировина і різні способи її приготування надають консервам різних смакових відтінків.

Щоб законсервувати приготовлені продукти, їх укладають у жерстяні або скляні банки і стерилізують (кип'ятять в особливих котлах при підвищеному тискові).

Рибні консерви можна об'єднати в такі групи: консерви в томатному соусі, консерви в маслі, консерви з рибних продуктів, консерви з крабів, презерви.

КОНСЕРВИ В ТОМАТНОМУ СОУСІ

Ці консерви є найбільш масовим видом рибних консервів. Їх готують із свіжої або мороженої риби всіх родин. Перед консервуванням у дрібних риб видаляють голови і нутрощі, великі риби обчищають від луски, ріжуть на куски, старанно промивають, обсмажують в олії, укладають в жерстяні або скляні банки, заливають томатним соусом, банки закривають і стерилізують.

Рибу родини лососевих та кефальових можна консервувати без попереднього обсмажування.

Консерви з осетрових містять сухих речовин не менше 30%, з решти ж порід риб — не менше 25%, а з необсмаженої сировини — не менше 20%. Вміст солі в консервах коливається від 1,2 до 2,5%.

КОНСЕРВИ В ОЛІЇ

Із цього виду консервів відомі: сардини, шпроти, риба копчена і риба обсмажена.

Сардини в СРСР готують з сардин, салаки, балтійської та каспійської

кільки, з дрібних атлантичних і біломорських оселедців, барабульки, камси і дрібної далекосхідної скумбрії.

Від тушок риби відкидають голови, видаляють нутрощі, солять, потім підсушують, обварюють 3—4 хв. в гарячій олії (60°), укладають в жерстяні банки прямокутної або овальної форми, заливають рафінованою маслиновою, арахісовою або соняшниковою олією, банки закупорюють і стерилізують. Через 2—3 місяці консерви дозрівають і набувають характерного для них смаку та аромату.

Залежно від виду риби, яку беруть для консервування, сардини (консерви) випускають таких назв:

«Сардини в олії» — з справжніх атлантичних сардин;

«Балтійські сардини в олії» — з салаки і балтійської кільки;

«Каспійські сардини в олії» — з каспійської кільки;

«Північні сардини в олії» — з дрібних атлантичних та біломорських оселедців;

«Чорноморські сардини в олії» — з барабулі;

«Сардини в олії» — з камси;

«Далекосхідні сардини в олії (із скумбрії)» — з дрібної далекосхідної скумбрії.

Оселедці

Найбільш поширеною холодною стравою є закуска з оселедця. В СРСР оселедці представлені в 23 видах, які відрізняються один від одного як за складом поживних речовин, так і за смаковими якостями.

За місцем вилову оселедці поділяються на атлантичні, біломорські, балтійські, тихоокеанські, каспійські і азово-чорноморські.

До азово-чорноморських оселедців, виловлюваних у водах, що омивають Українську РСР, належать: керченські, дунайські, дніпровські, донські і чорноморські.

Висока жирність і невелика солоність надають цим сортам оселедців цінних харчових і смакових якостей.

Керченські оселедці

Виловлюють їх восени в Керченській протоці, коли вони переходять з Азовського в Чорне море, від чого й називаються керченськими. За вмістом жиру (22%), смаком і ніжністю м'яса керченські оселедці відомі в усьому світі.

За трохи іншою схемою (без обварювання в олії), але такого ж типу, консерви виготовляють і з інших риб: «Кефаль в олії», «Ставрида в олії», «Ряпушка в олії», «Скумбрія в олії», «Сайра в олії» і «Оселедець в олії».

Вага риби в консервах становить 75—90% і олії — 25—10% від чистої ваги консервів без банки.

Всі названі консерви, особливо сардини, характеризуються високою поживністю, тонким смаком і ароматом і належать до делікатесних продуктів.

Сардини випускають як вищого сорту, так і без позначення його.

Шпроти в олії виготовляють з свіжої або мороженої салаки, балтійської і каспійської кільки, оселедців біломорських і атлантичних та камси.

Дунайські оселедці

Виловлюються в гирлі Дунаю, відзначаються дуже високими смаковими якостями. Решта оселедців: донські, дніпровські і чорноморські за гастрономічними якостями стоять нижче від дунайських і керченських.

Скумбрія

Скумбрія—це красива риба, широко відома населенню південних міст України — Одеси, Ізмаїла, Білгород-Дністровського та інших міст. Водиться в Чорному морі. Літом скумбрія йде вздовж кримського узбережжя, а восени повертається назад. Виловлюється у великій кількості. М'ясо скумбрії дуже смачне, особливо в копченому вигляді або у вигляді консервів. Населення південних міст України багато споживає її у свіжому вигляді.

Перед консервуванням рибу підготовляють, як і для сардин, потім коптять гарячим способом, укладають в консервні банки, заливають рафінованою рослинною олією, герметично закупорюють і стерилізують. Для цих консервів використовують жерстяні банки форми плоских циліндрів.

Наша промисловість випускає шпроти таких назв:

«Шпроти в олії» — з салаки, балтійської й каспійської кільки, дрібних біломорських і атлантичних оселедців;

«Шпроти великі в олії» — з салаки завдовжки понад 12 *см*;

«Шпроти чорноморські в олії» — з камси.

Рибки в консервах «Шпроти» мають гарний золотистий або темнозолотистий колір і приємний делікатесний смак та запах копченого продукту.

Шпроти випускають вищого сорту і без зазначення сорту. В шпротах вищого сорту олії міститься від 10 до 25% і риби 90—75%, а в шпротах без зазначення сорту — олії 10—30% і риби — 90—70%.

Риба копчена в олії виготовляється за тією ж схемою, що й шпроти, але з інших риб: осетра, севрюги, білуги, стерляді, сома, оселедця, ряпушки, корюшки, муксуна, сига, омуля, сирка, пиж'яна, пеляді, камбали, тріски, пікши, сайди, миня та ін. Заливають рибу в банках рослинною олією.

Ці консерви характеризуються великим вмістом жирів і високою поживністю. Смак їх значною мірою залежить від виду риби, з якої вони приготовлені.

Особливо добрі консерви з корюшки, ряпушки, оселедців та сигових риб.

Рибу, підсмажену в олії, готують так само, як і попередні консерви, але замість копчення рибу підсмажують в олії, укладають в жерстяні банки і заливають рафінованою олією.

Для виготовлення консервів використовують найрізноманітнішу рибу: камбалу, корюшку, омуля, йорша, дрібні оселедці, салаку, ря-

пушку, морського окуня, сома, ставриду, пеламиду, щуку, тріску, в'язя, плітку та ін.

Риба в желе. Для приготування цих консервів беруть свіжу або морожену рибу таких видів: угор, нельма, муксун, чир, сирок, сиг, харіус, омуль, прісноводний окунь і салака.

Перед консервуванням рибу старанно чистять і промивають, а голови, луску і нутрощі видаляють. Підготовлену рибу укладають в банки, заливають розчином желатину або агару, заправлених прянощами, герметично закупорюють і стерилізують. Ці консерви за зовнішнім виглядом нагадують заливну рибу і мають приємний смак, властивий вареній рибі даного виду з ароматом доданих прянощів.

Світле однорідне желе повністю покриває рибу в банці. Риби за вагою в цих консервах міститься 60—80%, а желе 20—40%.

КОНСЕРВИ З РИБНИХ ПРОДУКТІВ

До цієї групи відносяться рибна печінка, паштет з риби і рибні котлети.

Баликові товари

Баликовими товарами називаються в'ялені і копчені рибні продукти, які вживаються без кулінарної обробки. Баликом називають спинну частину риби, зрізану нижче основи ребер, тешею — черевну частину. Балики приготовляють із жирних риб, головним чином з осетра, білуги, білорибиці та ін. Особливо хороші для холодних закусок спинки осетра і білуги. В'ялена і копчена черевна частина (теша) осетра і білуги відзначається винятково великим вмістом жиру.

Камса

Особливо поширеною на Україні є рибна закуска з камси. Це невеличка рибка, розміром 8—11 *см*, у великій кількості виловлюється в Азовському і Чорному морях. Камса має велику харчову цінність, оскільки містить в собі 15% білків і 20% жиру. Осіння камса містить до 30% жиру.

Печінка натуральна готується з печінки свіжої тріски та пікші. Печінку старанно промивають і укладають в жерстяні банки, додаючи сіль і прянощі.

Готові консерви мають приємний запах доданих прянощів і містять вітаміни A і D.

Печінка в томатному соусі виготовляється з печінки тріски і миня. Очищену і промиту печінку злегка варять, укладають в банку і заливають томатним соусом.

Паштет рибний. Розрізняють паштет з дрібної риби — тюльки, кільки, камси, снитка, салаки та з великої — лососевих, осетрових, сигових, частикових, камбалових.

Паштет готують з цілих тушок риб, а також кусочків і обрізків великої риби, які утворюються в процесі приготування інших консервів. Обсмажені продукти старанно подрібнюють, пропускаючи через

Ікра

Найбільш поживною і смачною закускою є чорна ікра осетрових риб (зерниста, паюсна, пастеризована, ястична), червона ікра з лососевих і зерниста (кети, горбуші, нерки та ін.).

Паюсна ікра севрюги містить 21% жиру і 35% білків, тобто за калорійністю вона майже в два з половиною рази вище від м'яса і в чотири рази від молока.

В ікрі міститься значна кількість лецетину і холестерину — дуже важливих речовин для діяльності нашої центральної нервової системи. Ікра також багата вітамінами А і D.

Зерниста банкова ікра осетрових риб тим краща на смак і запах, чим крупніше і світліше зерно (від світло-сірого до темно-сірого кольору) — найкраща білужна ікра, друге місце займає осетрова ікра і третє — севрюжна. В домашніх умовах без охолодження (при температурі 12°) осетрову зернисту ікру можна зберігати до 2 діб. Дуже довго можна зберігати в домашніх умовах пастеризовану зернисту ікру, розфасовану в невеличкі скляні баночки, герметично закупорені. Однак після розкриття такої баночки ікру зберігати довше двох днів не рекомендується.

Паюсна ікра осетрових відрізняється від зернистої способом обробки, має високі смакові якості і характерний однорідний темний колір. Зберігається значно довше, ніж зерниста.

Якщо ікринки не зовсім дозріли і немає можливості відокремити їх від сполучної тканини, ікру засолюють цілком разом з плівками яєчників (ястим'ясорубку, змішують протерту масу з томатним соусом і вкладають у жерстяні або скляні банки.

Консерви ці, особливо з великих риб, смачні, поживні і легко засвоюються.

К о т л е т и р и б н і готують з найрізноманітнішої риби. М'ясо риби старанно подрібнюють і формують у вигляді котлет, які обсмажують в олії. Потім котлети укладають в консервні банки і заливають томатним соусом. В готовому вигляді ці консерви є високоякісним кулінарним виробом.

КОНСЕРВИ З КРАБІВ

Краби виловлюють біля берегів Камчатки і Примор'я. Відразу ж після виловлювання їх переробляють на плавучих заводах в консерви. Для виготовлення консервів використовують м'ясо суглобів і клешнів попередньо проварених самців крабів.

Розрізняють краби вищого сорту, які складаються з м'яса найбільш товстих і тонких суглобів у цілому вигляді, і першого сорту, які складаються з м'яса цілих тонких суглобів та кусків.

Ці високоякісні консерви використовують як для приготування делікатесних салатів і начинок, так і для закусок; при цьому їх приправляють різними соусами, оцтом, хріном або подають без будь-яких приправ.

ПРЕЗЕРВИ

Презервами називають нестерилізовані консерви. Це риба пряного засолу або маринована.

При пряному засолюванні, крім солі, додають цукор, бензойнокислий натрій і прянощі — лавровий лист, перець, гвоздику, корицю, коріандр та ін. При маринуванні беруть ті ж самі прянощі, сіль і цукор, а також оцтову кислоту замість бензойнокислого натрію.

Найбільш відомі з презервів пряного засолу балтійська кілька і салака, каспійська кілька і чорноморська камса.

Дуже добрі також презерви, виготовлені з жирного оселедця. Їх готують теж пряним способом, але беруть тільки тушки оселедців (голови, хвости, черевця, нутрощі і плавці викидають). Інколи

ками) риби. Така ікра осетрових називається ястичною. Вона трохи солоніша від зернистої і паюсної ікри, але є цілком доброякісним і смачним продуктом, який використовують для салатів та інших страв.

Зерниста ікра лососевих риб (кети, горбуші) світло-оранжового кольору.

Найкрупніша за величиною ікринок кетова ікра. Ікра кети і горбуші краща, ніж ікра нерки і кіжуча, які мають різко виражений смак гіркоти і відзначаються яскраво-червоним кольором.

більші тушки розрізують впоперек на окремі кусочки або вздовж на дві половини (філе). В останньому випадку з оселедців видаляють хребцеві і реберні кістки.

Тушки, кусочки і філе — високоцінні, поживні і смачні закуски. Однак найціннішими із всіх презервів пряного засолу є анчоуси.

Анчоуси — це філе пряного засолу лише з жирних дрібних оселедців — мурманських, біломорських і сосвінських або з великої балтійської кільки (шпроти) і балтійської салаки.

Через те, що анчоуси приготовляються із жирної і ніжної на смак риби, а також в результаті особливої рецептури, вони при дозріванні набувають особливо приємного букету і смаку і відносяться до делікатесів.

З рибних маринадів найбільшого поширення набули презерви — оселедці мариновані і оселедці в гірчичному соусі.

Маринують тільки тушки, кусочки і філе досить жирних оселедців. Інколи філе згортають рулоном і скріплюють дерев'яною шпилькою, тоді воно називається «рулет».

Оселедці в гірчичному соусі відрізняються від маринованих тим, що до складу маринадної заливки, крім солі, цукру, оцту і прянощів, входить ще гірчиця. Це надає продуктові більшої гостроти і особливого присмаку.

Зважаючи на те, що всі презерви не стійкі, їх треба зберігати в холодному місці або споживати зараз же після купівлі.

СИРИ

Сир — продукт високої харчової цінності. В його складі міститься 25—30% білків, 23—32% жирів, трохи вуглеводів, мінеральні солі (особливо кальційові і натрійові), вітаміни А і В. Білки сирів легко засвоюються організмом людини.

Сир має тонкий смаковий і ароматичний букет. Його використовують і як гостру закуску, і як поживний харчовий продукт.

Наша промисловість випускає великий асортимент сирів різних запахів, смаків, консистенцій, форми і кольору. Але всі їх можна об'єднати в дві групи: сичужні і кисломолочні. Сичужні сири готують заквашуванням свіжого молока з допомогою ферментів шлунку (сичуга) телят або ягнят, а кисломолочні — заквашуванням молока молочнокислими бактеріями.

СИЧУЖНІ СИРИ

Сичужні сири за технологією приготування і консистенцією м'якуша бувають тверді, напівтверді і м'які.

ТВЕРДІ СИРИ

Найбільш високоякісні тверді сири — «Швейцарський», «Алтайський», «Карпатський» і «Радянський». Всі ці сири виготовляють з молока корів гірських пасовищ Кавказу, Алтаю, Карпат, що надає сирові особливого букету. «Швейцарський» і «Алтайський» сири виготовляють із сирого молока, а «Радянський»—з пастеризованого. В них міститься до 42% вологи і не менше 50% жиру в сухій речовині. М'якуш цих сирів солом'яно-жовтого кольору, еластичний, з великими очками, приємного трохи солодкуватого смаку. За вмістом жиру і вологи, а також за консистенцією м'якуша до групи швейцарських сирів наближається «Московський», але смак його трохи гостріший.

До твердих сирів відноситься і група голландських, з яких найбільш типові: «Голландський», «Костромський», «Station»,

На «Голландський» схожий сир «Ярославський» із злегка кислуватим присмаком і «Углицький», який має ніжний злегка мазкий м'якуш і кислуватий на смак. Їх випускають з вмістом жиру 45% і вологи найбільше 48%.

НАПІВТВЕРДІ СИРИ

З напівтвердих сирів у нас виробляють «Латвійський» і «Волзький». Характеризуються вони гострим смаком, злегка аміаковим запахом і ніжним еластичним м'якушем. Вічка м'якуша цих сирів різної форми — від овальної до щілиноподібної. Їх випускають із вмістом жиру в сухій речовині 45% і вологи в «Латвійському» до 48% і в «Волзькому» — 45%.

М'ЯКІ СИРИ

М'які сири характеризуються м'яким, а в деяких випадках мазким маслянистим м'якушем, гострим специфічним запахом і смаком. Деякі з цих сирів дозрівають за допомогою спеціальних слизоутворюючих бактерій, а інші — ще й цвілі. Цим обумовлюються різні відтінки їх смаку й запаху. До таких сирів відносяться: «Дорогобузький» і «Мединський» — мають злегка аміаковий запах і гострий смак; «Смоленський» — гострий смак з грибним присмаком і злегка аміаковим запахом. Ці сири виробляються з вмістом 45% жиру і не більше 50% вологи.

Закусочний сир випускають молодим і зрілим. Молодий, або свіжий, сир має чистий молочнокислий смак без будь-яких сторонніх присмаків і запахів. А зрілий сир характеризується гострим смаком і специфічним запахом печериць. Тісто сиру маслянисте, мазке. Готують його з вмістом жиру в сухій речовині не менше 50% і вологістю 55—60%.

З м'яких сирів у нас виготовляють і рокфор, який дозріває за допомогою спеціальних видів цвілі. М'якуш цього сиру, хоч і ніжний, маслянистий, але густий, еластичний, не мазкий. На розтині м'якуша видно прожилки синьо-зеленої цвілі. Смак сиру гостросолоний, злегка перцевий із специфічним ароматом. Випускають його з вмістом жиру не менше 50%, вологи не більше 46% і солі до 5%. Це один з кращих гастрономічних закусочних сирів, який має своїх постійних споживачів.

На Україні з м'яких сирів поширена бринза, яка має великий попит у населення. Її приготовляють переважно з овечого молока, хоч в деяких випадках до овечого молока додають і коров'ячого.

Бринза дозріває і зберігається в розсолі, тому й має гостросолоний смак. Готують її різної жирності — 40 і 50%. Вологість її коливається в межах від 49 до 52%, а вміст солі доходить до 4—8%. Смак бринзи кисломолочний, з легким запахом, властивим овечому молоку; тісто ніжне, але щільної і трохи ламкої консистенції.

Бринзу, яка довго лежала в розсолі, перед вживанням слід залити гарячою водою і залишити там на 5—10 хв. Після цього вона стає не такою солоною і набуває ніжної, характерної для неї консистенції.

Вживання бринзи дуже різноманітне: з неї роблять бутерброди до чаю, готують галушки, пересипаючи їх тертою бринзою і поливають розтопленим маслом; їдять з мамалигою (сніданки і вечері) та з млинцями; готують пиріжкові начинки і т. п.

КИСЛОМОЛОЧНІ СИРИ

З кисломолочних сирів на Україні поширений зелений сир, який виготовляють заквашуванням збираного коров'ячого молока чистими культурами молочнокислих бактерій. До сирної маси додають 2,5% перетертого на порошок сухого буркуна (ароматичної медоносної рослини) і 6,5% солі. Випускають цей сир у вигляді маленьких конусоподібних головок вагою в 100 *г*.

Готовий сир містить до 40% вологи, має гостросолоний смак і приємний медовий аромат. Перед вживанням його розтирають на тертці і використовують у вигляді порошку. Промисловість інколи випускає цей сир у вигляді готового порошку, розфасованого в невеликі пакуночки. Використовують його так само, як і бринзу.

ПЛАВЛЕНІ СИРИ

Плавлені сири одержують в результаті переплавлювання сичужних і кисломолочних сирів. При цьому додають вершкове масло, сухе знежирене молоко, сироватку або воду, а в деяких випадках ще й прянощі (перець, кмин, гвоздику, корицю, кардамон, мускатний горіх, томатпюре та інші речовини).

Плавлені сири звичайно мають назву тих сирів, з яких вони виготовлені, наприклад: «Радянський», «Алтайський», «Костромський», «Ярославський», «Волзький», «Латвійський» та ін. Але є й такі, які мають спеціальні назви, наприклад: «Гострий», що виготовляється із сирів групи голландських з додаванням перцю або перцевої витяжки; «Но-

вий» — з тих самих сирів, приготовлених із знежиреного молока і бринзи (до 15%); «Ковбасний копчений», який виготовляється з того ж сиру, що й «Новий», але вкладений в кишкову або пергаментну оболонку і прокопчений. Цей сир має гострий сирний смак і запах з присмаком і ароматом копчення.

Особливим видом плавленого сиру є «Пастеризований». Цей сир виготовляють із групи голландських сирів з додаванням вершкового масла. Розтоплений сир розливають у жерстяні банки вагою 100—250 *г*, які герметично закупорюють і пастеризують. На смак і запах цей сир злегка кислуватий з трохи помітним присмаком пастеризації.

КОВБАСИ

Ковбаси — одна з улюблених страв. Один їх вигляд і пряний тонкий аромат збуджують апетит.

Ковбасна промисловість виробляє в значній кількості і асортименті ковбасні вироби, однак, незважаючи на це, населення не відмовляється і від домашнього приготування ковбас.

КОВБАСИ ДОМАШНЬОГО ПРИГОТУВАННЯ

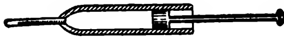
Домашні ковбаси готуються головним чином із свинини і сала, а також із субпродуктів, які одержують при забої свиней, — печінки, легень і крові.

Готуючи ковбаси, треба звертати особливу увагу на підготовку кишок, обробку фаршу і начинювання ним кишок.

Кишки після забою треба добре очистити, зняти весь зовнішній жир і промити в воді кілька разів. Потім розрізають кишки на частини, вивертають їх і ще кілька разів промивають. Після цього кишки заливають гарячою водою (але не кип'ятком) і натирають сіллю. Воду міняють кілька разів, щоб кишки не мали неприємного запаху. Промиті кишки занурюють у холодну воду і тримають їх там близько доби.

Якщо кишки не використовують відразу ж після забою, їх треба засолити, тобто пересипати сіллю в дерев'яній або скляній посудині і щільно накрити.

Перед начинюванням кишки полощуть у теплій воді, обсушують, обтирають полотниною і перевіряють, чи вони цілі. Для цього один кінець кишки зав'язують ниткою, а в другий наливають воду і, надавлю-



Шприц для начиняння ковбас.

ючи на кишку, дивляться, чи не пропускає вона десь води. Поява краплини води на кишці свідчить про наявність розриву. Така кишка лопне при її начинянні або при варінні.

Фарш треба якнайкраще перемішувати, оскільки від цього в значній мірі залежить смак ковбаси.

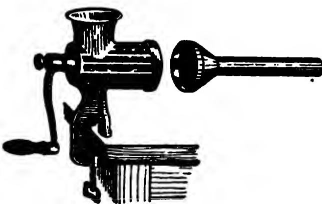
Начиняти кишки фаршем можна руками, але найкраще для цього мати лійку — ріжок. При начинянні на вузький кінець ріжка надівають кишку, перев'язавши її кінець шпагатом, а через широкий — начиняють розтягнуту кишку.

Найкраще для начиняння використовувати ручний шприц, який являє собою дерев'яну трубку з вузьким кінцем. На вузький кінець надівають кишку, а в трубку накладають фарш, який видавлюють дерев'яною пробкою з ручкою. Для начиняння можна пристосувати м'ясорубку, зробивши наконечник, який нагвинчується на м'ясорубку замість кільця. Ножі і решітку треба зняти.

Ковбаси можна коптити у димовій трубі печі. Дим, проходячи через трубу, обволікає ковбаси і прокопчує їх. Але такий спосіб коптіння незручний, тому доцільно влаштовувати біля димоходів особливі коптильні камери. Така камера з'єднується з димоходом довгими вузькими каналами. Одним нижнім каналом дим надходить у камеру, а в другий верхній — виходить з неї. Дим у камеру потрапляє після відкривання заслінки, розміщеної між каналами в димовій трубі.

КОВБАСА «ДОМАШНЯ»

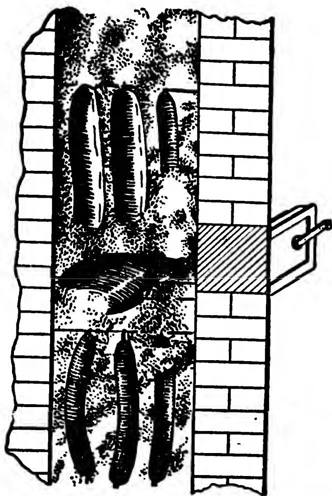
«Домашня» ковбаса є найбільш поширеним видом ковбас, які виготовляють домашні господарки із свинини. Приготовляють її так. М'ясо і половину потрібного сала нарізують дрібними кусочками, а решту сала пропускають через м'ясорубку. У фарш кладуть розтертий або дрібно посічений часник, мелений гіркий перець і солять. Потім все добре змішують, начиняють кишки і виносять в холодне місце або ставлять на лід на 5—6 год., щоб м'ясо рівномірніше просолилось. Ковбасу смажать з салом і цибулею. Перед смаженням її



М'ясорубка з наконечником.

в кількох місцях проколюють виделкою, щоб не полопалась кишка. Ковбасу можна також зварити і для тривалого зберігання залити в емальованій або керамічній посудині смальцем.

На 1 *кг* свинини — 400 *г* сала, 8 зубків часнику, 8 горошин гіркого перцю, 2—3 чайні ложки солі.



Копчення ковбас у димовій трубі печі.

КОВБАСА З ПЕЧІНКИ

Цю ковбасу виготовляють з печінки, свинячого сала та спецій. З печінки знімають плівку, видаляють сухожилки і варять 20 хв. без солі. Охолоджену печінку двічі пропускають через м'ясорубку разом з 200 *г* сала, а потім протирають крізь рідке сито. Подрібнену печінку кладуть в посудину, додають меленого перцю, 100 *г* відвареного нарізаного дрібними кубиками сала, розтертого разом з цибулею і сіллю часнику і все добре змішують.

Добре промиті кишки начиняють фаршем, перев'язують шпагатом, кладуть у холодну підсолену воду і варять 30—40 хв. Подають на стіл тільки в холодному вигляді.

На 1 *кг* печінки — 300 *г* сала, по 10 горошин запашного і гіркого перцю, 8 зубків часнику, 2—3 чайні ложки солі.

КОВБАСА З ПЕЧІНКИ І ГРЕЧАНОЇ КАШІ

Дуже смачну ковбасу приготовляють з печінки і гречаної каші. Гречані крупи трохи підсмажують у духовці, висипають їх в киплячу воду (6 склянок), додають дві чайні ложки солі і варять розсипчасту кашу. Печінку і свиняче сало нарізують дрібними кусочками і тушкують в каструлі під закритою покришкою до готовності. Тушковану печінку з салом пропускають через м'ясорубку, змішують з кашею, додають сирих яєць, посіченої і трохи підсмаженої цибулі, меленого запашного і гіркого перцю і солі на смак. Все добре змішують, начиняють кишки, перев'язують їх шпагатом і варять 30—40 хв. при повільному кипінні. Щоб кишки не полопались, посудину покришкою не накривають.

Перед подаванням ковбасу можна підсмажити на вершковому маслі або на смальці.

На 300 *г* печінки — 200 *г* свинячого сала, 2 яйця, 2 цибулини, по 10 горошин запашного і гіркого перцю, 4 склянки гречаних крупів і сіль на смак.

КОВБАСА З ЛЕГЕНІВ

Смачну ковбасу готують з легенів. Свинячі легені і серце кладуть в гарячу підсолену воду і варять до готовності. Потім 2—3 рази пропускають через м'ясорубку, додають сирих жовтків, сметани або вершків, меленого запашного і гіркого перцю, дрібно посіченої і злегка підсмаженої в маслі цибулі і солять. Все добре змішують, начиняють тонкі кишки, зав'язують з обох боків і кладуть в кип'яток; варять при повільному кипінні 30—40 хв.

Зварену ковбасу виймають, охолоджують, проколюють виделкою і підсмажують на вершковому маслі або смальці.

На 500 *г* свинячих легенів і серця — 6 яєць, 1 склянку сметани або вершків, по 5 горошин меленого запашного і гіркого перцю, 2 цибулини, 2 ст. ложки вершкового масла.

КРОВ'ЯНКА

Для приготування кров'янки використовують кров домашніх тварин.

Розмочують у молоці булку, додають протертої крізь сито крові, нарізаного невеликими кубиками сала, посіченої і трохи підсмаженої цибулі, сирих яєць, меленого гіркого перцю і солі. Все добре змішують, начиняють кишки, зав'язують їх з обох боків шпагатом, занурюють у підсолений кип'яток, дають закипіти і варять при слабкому кипінні.

Під кінець варіння, щоб ковбаса не лопнула, вогонь треба ще більше зменшити.

Щоб довідатись, чи готова ковбаса, її треба витягнути з води і глибоко проткнути голкою. Якщо з проколу виходить прозорий сік, значить ковбаса готова, якщо ж кров'янистий — варіння треба продовжити.

Перед подаванням кров'янку підсмажують на маслі.

На 1 *кг* крові — 100 *г* сала, 400 *г* черствої булки, 1 яйце, 2 склянки молока, 10 горошин гіркого перцю і 1 цибулину.

КОВБАСИ З КАШЕЮ

Свинячі кишки начиняють пшоняною кашею, звареною на молоці, і смажать на смальці. Кишки можна начиняти також гречаною кашею з салом.

КОВБАСА-ЗАДИМЛЯНКА

Свинину і яловичину пропускають через м'ясорубку, солять, додають меленого гіркого перцю, селітри і розтертого з сіллю часнику. Все добре змішують і начиняють кишки. Виносять на кілька годин на холод, а потім коптять протягом 3—4 днів у невеликому димі.

На 4 *кг* свинини і 1,5 *кг* яловичини — 2 головки часнику, по $^1/_2$ чайної ложки меленого гіркого перцю і селітри, 1 чайну ложку солі.

ЗАДИМЛЯНКА ГУСЯЧА

Копчену ковбасу приготовляють також з гусячого м'яса, для чого здирають з грудинки і ніжок добре вгодованої гуски шкірку. М'ясо, яке залишилось, пропускають через м'ясорубку.

Сіль, часник, гіркий перець і гвоздику розтирають у ступці, добре перемішують з м'ясом, начиняють кишки і коптять 24 год.

На м'ясо з грудинки і ніжок однієї гуски — $^1/_2$ зубка часнику, 5 горошин гіркого перцю, 1—2 гвоздички, 1 чайну ложку солі.

КОВБАСНІ ВИРОБИ М'ЯСНОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ

М'ясокомбінати і ковбасні фабрики з кожним роком розширюють виробництво ковбасних виробів, поліпшують їх якість і значно збільшують асортимент.

Зараз виготовляється понад 200 назв ковбасних виробів.

Ковбасні вироби — це дуже поживні харчові продукти, бо містять у своєму складі значну кількість білкових речовин і жиру. Крім того, вони мають пряний, тонкий аромат і приємний смак, що забезпечує добре їх засвоєння людським організмом. Залежно від характеру технологічного процесу виробництва, використовуваної сировини та особливостей складу, оформлення і підготовки фаршу, розрізняють такі групи ковбас: варені, фаршировані, напівкопчені, копчені, кров'яні, ліверні, дієтичні, лікувальні, сосиски, сардельки, м'ясні хліби, паштети, зельці.

До кожної із зазначених груп входять ковбаси різних назв.

ВАРЕНІ КОВБАСИ

Варені ковбаси випускаються таких назв: «Любительська», «Білоруська», «Столична», «Теляча», «Докторська», «Краснодарська», «Окрема», «Шинковосічена», «Московська», «Свиняча», «Чайна», «Яловича», «Закусочна» та «Часникова».

За вмістом основної сировини ці ковбаси можна поділити таким чином: чисто свинячі — «Свиняча» першого сорту; із вмістом більше $^{3}/_{4}$ свинини — «Столична», «Білоруська», «Докторська», «Теляча», «Свиняча» другого сорту; із вмістом більше $^{1}/_{2}$ свинини — «Любительська», «Краснодарська», «Шинковосічена»; із вмістом менше $^{1}/_{2}$ свинини і шпику — «Окрема», «Чайна», «Московська».

Із самого яловичого м'яса готують такі ковбаси: «Яловичу», «Закусочну», «Часникову».

До найкращих варених ковбас слід віднести «Любительську», «Білоруську», «Столичну», «Телячу», «Докторську» та «Краснодарську». В цих ковбасах переважає високосортна свинина з шпиком або грудинкою; а в яловичині, яка додається (10—35%), видаляються всі неїстівні і малопоживні частини.

СОСИСКИ І САРДЕЛЬКИ

Сосиски і сардельки — це різновидність варених ковбас. Вони відрізняються від останніх тим, що в фарші відсутній свинячий шпик у вигляді кубиків.

Залежно від складу фаршу їх випускають таких назв: «Вершкові», «Молочні», «Свинячі», «Російські», «Яловичі», «Сирі». Крім сосисок, випускають сардельки свинячі і сардельки яловичі.

Сосиски «Свинячі» і «Сирі» виготовляють тільки із свинини, а всі інші — містять також і яловичину.

До фаршу молочних сосисок додають також яйця і молоко.

Сосиски дуже смачні, ніжні і перед споживанням потребують додаткової кулінарної обробки. Так, сирі сосиски слід прокип'ятити і підсмажити, а всі інші — лише прокип'ятити протягом 5—10 хв.

ФАРШИРОВАНІ КОВБАСИ

Відмінною особливістю цих ковбас є те, що під оболонкою у них знаходиться суцільний шар напівтвердого свинячого шпику, а на поперечному розрізі батона — завжди певний і постійний візерунок у вигляді зірки, шахової дошки, ялинки та ін.

Фаршировані ковбаси дуже привабливі зовнішнім виглядом, чудові на смак і мають дуже тонкий аромат.

Їх випускають таких назв: «Екстра», «Язикова», «Харківська», «Слойона», «Глазурована» та «Пресована».

До складу фаршу цих ковбас, крім високоякісного м'яса і сала, входять: язик, масло вершкове, яйця, різні спеції, а до язикової — ще й фісташкові горіхи.

ЛІВЕРНІ КОВБАСИ

Ці ковбаси готують з однорідного по всій масі фаршу, який на розрізі не має типового ковбасного візерунка.

Ліверні ковбаси випускають таких назв: «Яєчна», «Варена», «Звичайна», «Копчена» і «Кроляча».

До фаршу цих ковбас обов'язково входять обварені і старанно подрібнені печінка і свиняча жирна щоковина. Крім печінки і щоковини, до фаршу яєчної ковбаси додають телятини, молодої свинини, яєць, молока; до фаршу звичайної ковбаси — вареного яловичого м'яса, а до фаршу кролячої — 35% кролячого м'яса.

КРОВ'ЯНІ КОВБАСИ

Ці ковбаси виготовляють таких назв: «Кров'яна копчена» і «Кров'яна варена».

«Кров'яну копчену» ковбасу вищого сорту виготовляють з напівжирної свинини, високоякісної яловичини і шпику, а до складу фаршу перших сортів кров'яних ковбас входять також різні субпродукти. Крім того, до складу цих ковбас обов'язково включається близько 15% спеціально підготовленої свинячої або яловичої крові.

ЗЕЛЬЦІ

Залежно від складу фаршу зельці бувають таких назв: «Російський», «Червоний», «Делікатесний», «Білий», «Червоний з голови», «Сірий яловичий», «З рубця» і «Асорті».

Найвищої якості зельці — «Російський», «Червоний» і «Делікатесний» — з великою кількістю свинячого сала і м'яса. До складу «Російського» зельцю, крім того, входить 40% першосортної яловичини, а до складу червоного і делікатесного — кров, язики і свинячий шпик.

М'ЯСНІ ХЛІБЦІ

Ці вироби виготовляють з тієї ж сировини, що й варені ковбаси. За формою вони нагадують формовий хліб з підрум'яненою скоринкою замість ковбасної оболонки. М'ясні хлібці не варять, а запікають у спеціальних печах.

Залежно від складу фаршу м'ясні хлібці виготовляють таких назв: «Любительський», «Кращий», «Московський», «Заказний», «Кров'яний», «Сирний», «Окремий», «Шинковий», «Яловичий» та «Чайний».

До фаршу сирного і кров'яного хлібця додають оброблену кров тварин, а до фаршу сирного хліба, крім того, кусочки швейцарського сиру, а до кров'яного — язик.

ХОЛОДЦІ

Холодці готують із субпродуктів, які після варіння ріжуть на маленькі кусочки, вкладають їх у форми і заливають міцним бульйоном, що застигає в желе.

Холодець вищого сорту приготовляють з м'яса свинячих і яловичих голів, свинячих губ, вух та п'ятаків.

ЗАЛИВНЕ

Заливне готують з ковбас, обрізків шинки, зельцю, мозку і язика, але до кожного з них обов'язково додають кусочки лимона і моркви. Свою назву заливне одержує від виду основної сировини, використаної для його приготування. Заливне розфасовують у парафіновані паперові склянки вагою нетто 250 *г*.

ПАШТЕТИ

Складаються з однорідного, тонко протертого фаршу, який запікають у спеціальних формах.

Паштети випускають таких сортів: «Сир з дичі», «Ліверний», «Український» і «Ленінградський».

Фарш паштету «Сир з дичі» складається з телятини, свинини, язика, шпику, вершкового масла.

Інші паштети готують із субпродуктів, але обов'язково додають свинячу печінку.

Паштети — смачна закуска, особливо «Сир з дичі» та «Український».

НАПІВКОПЧЕНІ КОВБАСИ

Основною сировиною для виготовлення цих ковбас є м'ясо яловиче, свинина і свиняча грудинка. Залежно від сировини, ці ковбаси випускають чотирьох сортів — вищого, першого, другого і третього.

В межах кожного сорту виготовляють ковбаси таких назв: вищого сорту — «Полтавська», «Краківська», «Українська смажена», «Київська», «Гуцульська», «Мисливські ковбаски»; першого — «Українська», «Мінська»; другого — «Польська», «Семипалатинська»; третього — «Литовська» і «Особлива напівкопчена».

До фаршу «Київської» і «Української смаженої» ковбас з основної сировини входять лише свинина і свиняча грудинка; до «Мінської» — лише м'ясо яловиче, а до «Мисливських ковбасок» — замість свинячої грудинки напівтвердий шпик.

Внаслідок того, що напівкопчені ковбаси деякий час коптяться і сушаться, в них міститься менше води, ніж у варених (53—50%).

КОПЧЕНІ КОВБАСИ

Копчені ковбаси виготовляють двох видів — сирокопчені та варено-копчені, або літні. І перші і другі приготовляють з яловичини, свинини та свинячого шпику з додаванням солі, прянощів, різних приправ і коньяку або мадери (в деяких сортах).

Фарш у сирокопчених ковбасах дозріває під час тривалого коптіння і в'ялення (сушіння). Вони мають приємний делікатесний смак і можуть довго зберігатися, оскільки містять мало води — всього 20—30%.

Їх виготовляють таких назв: «Свиняча», «Делікатесна», «Радянська», «Особлива», «Польська», «Російська», «Тамбовська», «Сервелат», «Майкопська», «Кубанська», «Туристські ковбаски», «Ростовська», «Углицька», «Московська», «Любительська», «Українська» та «Орська».

Варено-копчені ковбаси (літні) в процесі виробництва коптять, відварюють, знову коптять і сушать. Вони містять більше вологи, ніж сирокопчені, добре зберігаються, але на смак трохи грубіші.

У нас випускаються такі літні ковбаси: «Делікатесна», «Сервелат», «Українська», «Московська», «Любительська».

СМАЖЕНІ Й ПЕЧЕНІ КОВБАСИ

На Україні виготовляють значно поширену «Домашню» ковбасу й печені ковбаси — «Дрогобицьку», «Лісову» та «Карпатську». Фарш для них готують із свинини, а для «Лісової» додають 10% яловичини.

В усі ковбаси додають спеції — чорний гіркий перець та часник, якого найбільше в «Карпатській» ковбасі; крім того, в «Дрогобицьку» ковбасу додають кмин, а в «Лісову» — запашний перець.

Всі ці ковбаси не коптять, а запікають в смажильних камерах. Вони мають приємний смак смажених ковбас з присмаком часнику, а «Дрогобицька» — ще й кмину.

М'ЯСОКОПЧЕНОСТІ

Готують їх переважно з свинини. Використовують такі частини туші: окіст, корейку, грудинку, шийку, філей. З передніх і задніх окороків грудореберної частини (боків) свинячих півтуш готують також рулети.

М'ясокопченості виготовляють таких видів: копчено-сушені, копчені, копчено-варені, варені, смажені і в'ялені.

Окіст — «Московський» екстра, «Тамбовський», «Воронезький» і «Лопатка» виготовляються сирокопченими, копчено-вареними і вареними, а «Радянський» і «Сибірський» — лише сирокопченими.

Корейку, грудинку, шийку і філей виготовляють переважно у сирокопченому вигляді із спинної, грудинно-черевної та шийної частини свинячих півтуш.

Рулети випускаються в продаж як із шкуркою і кістками, так і без них. Найбільшого поширення набули рулети «Радянський», «Ленінградський» і «Ростовський». Їх випускають сирокопченими, копчено-вареними і вареними. Найбільшим попитом користуються свинячі окісти і, в першу чергу, варений.

У продаж надходять також і інші види копченостей, як наприклад, язик копчений, язик копчений у шпикові, буженина та ін.

ШПИК

Це свиняче сало, зрізане з підшкірної (хребтової і бокової) частини туші. В результаті спеціального засолу і витримки шпик набуває чудового смаку і дуже добре засвоюється людським організмом.

Випускається також угорське сало — той же самий шпик, але копчений і натертий червоним перцем.





ПЕРШІ СТРАВИ





БОРЩІ

Борщ — найпоширеніша перша страва української кухні. Назва походить від старослав'янського «бърщь» — буряк, який є обов'язковою складовою частиною всіх борщів.

Спосіб приготування борщу в різних областях України має свої особливості, тому борщі здебільшого носять назву місцевостей і міст, наприклад: київський, полтавський, волинський, чернігівський, львівський та ін.

Борщ — поживна страва. До його складу входить багато різноманітних продуктів, які у своїй сукупності дають приємний смаковий букет. Так, наприклад, до борщу українського з м'ясом входить 20 назв продуктів, селянського — 18, київського — 20, полтавського з галушками — 18, чернігівського — 16, до борщу з потрухами — 16, бурякового з грибами — 15, зеленого українського — 18, до борщу з карасями — 17, і т. д.

Більшість борщів для надання їм кислуватого смаку готують на сирівці або буряковому квасі (стор. 102).

Основним видом жиру, на якому готують борщ, є сало. Його здебільшого товчуть разом з іншими продуктами (часником, зеленню, цибулею і т. ін.) у дерев'яному ковші (ковганці) або в фарфоровій ступці, поки маса не стане гладенькою.

Всі борщі приготовляють на бульйонах — кістковому, м'ясо-кістковому або на грибному та овочевому відварах.

М'ясо-кістковий бульйон готують так. Відокремлені від м'яса кістки рубають на куски довжиною 12—15 *см*, кладуть на дно каструлі, зверху


Ковганка.

кладуть м'ясо, заливають холодною водою і ставлять на слабкий вогонь. Коли вода закипить, з поверхні бульйону періодично збирають жир і піну. Зняту піну, яка містить білок, використовують для приготування соусів, а жир — для підсмажування коріння. Після двогодинного варіння бульйону м'ясо, доведене до готовності, виймають на блюдо, накривають марлевим ковпаком і охолоджують, а кістки продовжують варити ще 3—4 год. За півгодини до закінчення варіння м'яса бульйон солять. Остигле м'ясо нарізують впоперек волокон на порціонні куски і зберігають на холоді. За 30 хв. до обіду нарізане м'ясо кладуть у каструлю з борщем і доводять його до кипіння.

Готовий бульйон проціджують. Щоб поліпшити смак, аромат і зовнішній вигляд борщів, цибулю і ароматичне коріння, які йдуть для їх приготування, злегка підсмажують, а буряки—тушкують. При підсмажуванні жир поглинає і утримує ароматичні речовини, які містяться в цибулі і корінням, а також розчиняє наявні в них барвні речовини. Завдяки цьому борщ набуває приємного аромату і гарного відтінку.

Цибулю і коріння приготовляють так. Спочатку їх дрібно нарізують, складають шаром не вище 5—6 *см* у сотейник або жаровню з розігрітим до 140° жиром і смажать 15—20 хв., помішуючи, щоб овочі весь час були покриті жиром. Перед закінченням підсмажування до овочів можна додати томату-пюре, якщо він передбачається в наборі продуктів.

Оскільки тривалість теплової обробки буряків більша, їх тушкують окремо від усіх інших овочів, а для збереження кольору додають оцет або лимонну кислоту. Нарізані буряки збризкують оцтом, солять, добре перемішують, кладуть у сотейник або жаровню, заливають киплячим бульйоном з жиром (20% до ваги буряків) або водою з жиром і тушкують до готовності під кришкою, весь час помішуючи, щоб вони не пригоріли. Тривалість тушкування буряків 1—1,5 год.

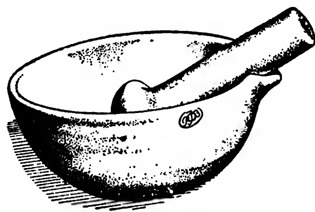
Однією з основних умов правильного приготування борщів є послідовне закладання овочів відповідно до тривалості їх варіння.

Так, тривалість варіння (у хвилинах) окремих овочевих культур характеризується такими даними:

Капуста білоголова	20—30	Шпинат	8—10
Картопля ціла	25—30	Щавель	5—7
Картопля нарізана	12—15	Буряки тушковані	10—15
Коріння злегка обсмажене	10—15	Квасоля	1—2 год.

Одночасно з обсмаженим корінням і цибулею в казан закладають спеції (лавровий лист, червоний перець та ін.). Сало товчуть у ступці разом з часником, борошном, цибулею чи зеленню.

Варять борщ у закритому посуді. Коли всі продукти в борщі будуть доведені до готовності, його відставляють на борт плити, дають настоятись протягом 20—25 хв., а потім подають на стіл.



Фарфорова ступка.

До борщів можна подавати гречану і пшоняну каші, млинці з пшоном і гречаною кашею, пампушки з часником, бабку з млинчиків та гречаної каші з м'ясом, бабку з млинчиків і пшоняної каші та ін.

БОРЩ УКРАЇНСЬКИЙ З М'ЯСОМ

Дрібно нарубані миті кістки варять 3—4 год., додають м'ясо і продовжують варити до готовності. Зварене м'ясо нарізують порціями, а бульйон цідять.

Обчищені і промиті буряки шаткують соломкою, солять, збризкують оцтом, змішують, кладуть у каструлю, додають жир, зібраний з відвару, томат, цукор і тушкують до півготовності. Цибулю, обчищене і обмите коріння моркви та петрушки шаткують соломкою і злегка обсмажують на маслі.

У проціджений бульйон кладуть нарізану частками картоплю, доводять до кипіння, додають нарізану кубиками свіжу капусту і варять 10—15 хв.

Потім в бульйон кладуть тушковані буряки, злегка підсмажене разом з цибулею коріння, нарізані свіжі помідори, гіркий і запашний перець, лавровий лист і підсмажене, розведене відваром, борошно. Дають 5 хв. покипіти, заправляють товченим з зеленню петрушки і часником салом, доводять до кипіння і дають настоятися протягом 15—20 хв.

Подаючи на стіл, у борщ кладуть порцію вареного м'яса, сметану і посипають зеленню петрушки.

На 400 *г* м'яса — 400 *г* капусти, 400 *г* картоплі, 250 *г* буряків, по $1/2$ склянки томату і сметани, по 1 кореню моркви і петрушки, 1 цибулину, 20 *г* сала, 1 ст. ложку вершкового масла, по 1 ст. ложці оцту і цукру, 1—2 зубки часнику, по 2 горошини гіркого та запашного перцю, 1 лавровий листок.

БОРЩ ПОЛТАВСЬКИЙ

Підготовлену курку чи гуску варять до готовності. Нарізані соломкою буряки тушкують до півготовності, додаючи бульйон і оцет. Нарізане соломкою коріння моркви і петрушки злегка обсмажують з цибулею і змішують з томатом. У проціджений киплячий бульйон кладуть нарізані кубиками картоплю і капусту, варять 10—15 хв., додають напівтушковані буряки, обсмажене з цибулею коріння, товчене з зеленню петрушки сало, варять до готовності і дають настоятися 15—20 хв.

Приготування галушок. У киплячу воду засипають третину просіяного підсушеного гречаного борошна, добре розмішують і знімають з вогню. Після охолодження додають яйце, решту борошна і вимішують. Потім тісто потроху набирають столовою ложкою, кидають у підсолену воду і варять до готовності.

Подаючи на стіл, у борщ кладуть м'ясо (куряче або гусяче), галушки, сметану і посипають зеленню петрушки.

На 600 г гусятини чи курятини — 400 г капусти, 400 г картоплі, 300 г буряків, 120 г гречаного борошна, 40 г сала, 20 г вершкового масла, по ½ склянки томату і сметани, по 1 кореню моркви і петрушки, одну цибулину, ½ яйця.

БОРЩ КИЇВСЬКИЙ

Яловичину заливають буряковим квасом і гарячою водою, варять до готовності. М'ясо нарізують шматочками, а бульйон проціджують. Помиті помідори нарізують, припускають на маслі і протирають через сито. Буряки шаткують соломкою і тушкують з дрібно порубаною баранячою грудинкою, додаючи прозорого бульйону. Цибулю і коріння моркви, петрушки та селери шаткують і злегка обсмажують на маслі. Сало товчуть з сирою цибулею і зеленню петрушки.

У проціджений киплячий бульйон кидають нарізану кубиками картоплю, шатковану капусту і варять 10 хв. Потім кладуть тушкований буряк разом з бараниною, злегка обсмажене коріння, цибулю, томат, нарізані кислі яблука, зварену квасолю, товчене сало, лавровий лист, червоний перець, сіль, вливають квас і варять до готовності картоплі і капусти.

Харчові концентрати

В даний час харчові концентрати виробляють з крупів зерно-бобових культур, овочів, фруктів, грибів, молока, жиру та інших продуктів.

Харчові концентрати мають високу харчову цінність і, крім того, полегшують працю і економлять час на приготування їжі, легко засвоюються організмом, дуже компактні і тривалий час зберігаються в домашніх умовах.

До круп'яних концентратів відносять пшеничні, кукурудзяні й вівсяні пластівці, толокно, дитяче поживне борошно, воздушні рис і кукурудзу.

У тарілки з борщем кладуть м'ясо, сметану і посипають січеною зеленню петрушки.

На 200 *г* яловичини і 200 *г* баранини — 400 *г* свіжої капусти, 400 *г* картоплі, 250 *г* буряків, 2 ст. ложки квасолі, ½ склянки томату-пюре, 2 кислих яблука, 2 помідори, ½ склянки сметани, 2 ст. ложки вершкового масла і 1 ст. ложку дрібно нарубаного сала, по 1 кореню моркви і петрушки, ½ кореня селери, 1 цибулину, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 0,5 *л* бурякового квасу і 1,5 *л* гарячої води, 2 горошини запашного перцю, 1 лавровий листок.

Пшеничні пластівці

Крихкі, красивого світло-коричневого кольору, солодкуваті на смак, містять близько 6% води, більше 14% цукру, а також значну кількість білкових речовин і крохмалю.

БОРЩ КИЇВСЬКИЙ БЕЗ М'ЯСА

Промиті розмочені гриби варять разом з морквою і коренем петрушки до готовності, додають злегка обсмажену цибулю і кип'ятять 10—12 хв. Відвар цідять, а гриби дрібно січуть. Буряки шаткують соломкою, заливають частиною грибного киплячого відвару і варять до розм'якшення. В решту грибного відвару кидають картоплю, дрібно шатковану капусту і варять 10—12 хв. Потім додають варений буряк з його відваром, зварену квасолю, нарізані варені гриби, зварені і протерті свіжі помідори або злегка підсмажений томат-пюре, злегка обсмажене на маслі і розведене грибним відваром борошно, дають 5 хв. прокипіти, вливають буряковий квас, змішаний з цукром, солять і варять до готовності.

Подаючи на стіл, борщ заправляють сметаною, змішаною з сирими жовтками, і посипають зеленню петрушки.

На 300 *г* картоплі і 300 *г* свіжої капусти — 60 *г* сушених грибів, 320 *г* буряків, по 1 кореню петрушки і моркви, 1 цибулину, 2 склянки бурякового квасу, ½ склянки сметани, 2 чайних ложки цукру, 300 *г* свіжих помідорів або ½ склянки томату-пюре, ½ склянки квасолі, 2 чайних ложки пшеничного борошна, 3 ст. ложки вершкового масла, 2 яйця (жовтки), 2 чайні ложки дрібно посіченої зелені петрушки.

БОРЩ ВОЛИНСЬКИЙ

Кістки відокремлюють від м'яса, дрібно рубають, кладуть у каструлю, заливають холодною водою, ставлять на плиту і варять бульйон. Коли відвар закипить, кидають м'ясо, варять його до готовності, виймають і ріжуть на порції. Кістки продовжують варити ще 2—3 год., а потім відвар проціджують.

Кукурудзяні пластівці

Складаються з тонких рум'яних листочків різної форми. Містять близько 15% білкових речовин, 73% вуглеводів, дуже смачні і вживаються замість хліба з молоком або з бульйоном.

Нарізане соломкою коріння моркви і петрушки та ріпчасту цибулю злегка підсмажують. Обчищені і помиті буряки варять до півготовності і нарізують соломкою. Промиті свіжі помідори нарізують кубиками, підсмажують з жиром і протирають через волосяне сито.

У проціджений бульйон кладуть нарізану капусту і напівзварені буряки, варять 10—15 хв., додають злегка підсмажені корені і цибулю, протерті помідори, лавровий лист, запашний перець, сіль і все добре кип'ятять.

Розливаючи, в тарілки кладуть по куску нарізаного вареного м'яса, сметану і посипають дрібно посіченою зеленню петрушки.

На 400 *г* м'яса — 800 *г* свіжої капусти, 4 помідори, по 1 кореню моркви і петрушки, 2 ст. ложки вершкового масла, 250 *г* буряків, 1 цибулину, 2 горошини запашного перцю, 1 лавровий листок, 2 *л* води.

БОРЩ ЧЕРНІГІВСЬКИЙ

Варять бульйон, як і для борщу волинського.

Обчищені і помиті буряки шаткують соломкою і тушкують. Нарізані корінь петрушки і ріпчасту цибулю трохи обсмажують. Окремо варять до готовності квасолю. У проціджений бульйон кидають нарізану частками чищену картоплю, доводять до кипіння, кладуть нашатковану соломкою капусту і варять 15—20 хв. Потім додають нарізані кубиками обсмажені кабачки, нарізані кусочками яблука і свіжі помідори, зварену квасолю, тушкований буряк, підсмажені петрушку і цибулю, лавровий лист, запашний перець, сіль і варять до готовності.

Розливаючи, в тарілки кладуть по куску вареного м'яса, сметану і посипають зеленню петрушки.

На 400 *г* м'яса — 400 *г* свіжої капусти, 400 *г* картоплі, 240 *г* буряків, 1 кабачок середньої величини, ½ склянки квасолі, 2 кислих яблука, 2 помідори, ½ склянки томату, ½ склянки сметани, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 цибулину, 1 корінь петрушки, 1 лавровий листок, 2 горошини запашного перцю.

БОРЩ ГАЛИЦЬКИЙ

З кісток, що лишились після приготування других страв, варять бульйон. Нарізують шматочками буряки і тушкують їх з томатом і буряковим квасом. Одночасно окремо злегка обсмажують ріпчасту

цибулю, коріння моркви і петрушки та борошно.

У проціджений бульйон кидають дрібно нарізані буряки, капусту, нарізану кубиками картоплю і варять 10—15 хв., потім додають тушковані буряки, підсмажені моркву, петрушку, цибулю і борошно, лавровий лист, запашний перець, сіль і варять до готовності.

Вівсяні пластівці «Геркулес»

Відносять до дієтичних продуктів, бо вони дуже легко засвоюються дитячим організмом. В цих пластівцях міститься 88% сухих речовин, серед яких близько 7% припадає на частку жиру і 13% — на білкові речовини.

За 10—15 хв. до подавання на стіл у готовий борщ вливають переварений буряковий квас.

Розливаючи борщ, в тарілки кладуть сметану.

На 400 *г* свіжої капусти і 400 *г* буряків — 500 *г* картоплі, по 1 кореню моркви і петрушки, 1 цибулину, 3 ст. ложки томату-пюре, 2 чайних ложки борошна, по 2 ст. ложки вершкового масла і сметани, ½ склянки бурякового квасу, 1 лавровий листок, 2 горошини гіркого перцю, 2 *л* води.

БОРЩ ЛЬВІВСЬКИЙ

З кісток, що лишились після приготування другої страви, варять бульйон і проціджують його. Промиті буряки варять у шкірці до півготовності, додаючи оцет, обчищають шкірку, нарізують соломкою і тушкують з томатом 20—30 хв. У проціджений бульйон кидають чищену, нарізану картоплю, кип'ятять, додають підготовлені буряки, цукор, лавровий лист, перець, сіль, злегка обсмажені моркву, петрушку та цибулю і варять до готовності. У ґотовий борщ вливають навар з буряків.

Розливаючи борщ, в тарілки кладуть ошпарені окропом і нарізані дрібними кусочками сосиски, сметану і посипають зеленню петрушки.

На 600 *г* буряків — 500 *г* картоплі, по ½ кореня моркви і петрушки, 2 ст. ложки томату-пюре, 1 цибулину, 1,5 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки сметани, 1 чайну ложку цукру, 2 ст. ложки оцту, 2 горошини гіркого перцю, 1 лавровий листок, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

БОРЩ З ПОТРУХАМИ

Очищені і добре промиті потрухи (шийка, крильця, шлунок, серце, печінка) варять до готовності, додаючи частину взятого коріння. Бульйон проціджують, а потрухи нарізують невеликими шматочками.

Толокно

Являє собою смачний, дієтичний продукт, приготовлений з вівса. Толокно широко використовують для дитячого і лікувального харчування. Містить 12% води, близько 14% білкових речовин, 6% жиру, 65% вуглеводів і 2% мінеральних речовин.

Нарізані соломкою буряки тушкують до готовності, додаючи томат, сіль і частину взятого квасу. Цибулю і решту коріння нарізують соломкою, злегка обсмажують і змішують з підсмаженим борошном.

У бульйон, в якому варились потрухи, кидають нарізані картоплю і капусту, доводять до кипіння, додають підготовлені буряки, коріння з цибулею і борошном, квас, сіль, варять до готовності.

Подаючи на стіл, в борщ кладуть потрухи, сметану і посипають зеленню петрушки.

Примітка. Печінку птиці варять окремо від інших потрухів, а бульйон від неї не використовують.

На 600 г потрухів птиці — 320 г буряків, 400 г свіжої капусти, ½ кореня петрушки, 3 корені моркви, 2 ст. ложки вершкового масла, по ½ кореня пастернаку і селери, 1 цибулину, 400 г картоплі, 3 склянки хлібного квасу, ½ склянки томату-пюре, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 4 ст. ложки сметани, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

БОРЩ БУРЯКОВИЙ З ГРИБАМИ

Очищені і промиті петрушку, цибулю-порей, $^3/_4$ взятої кількості буряків нарізують соломкою і тушкують до готовності, додаючи половину передбаченого рецептом квасу-сирівцю.

З кісток варять бульйон, проціджують, кладуть у нього тушковані буряки з петрушкою, шатковану капусту, чищену і порізану картоплю, варені пошатковані соломкою гриби з їх відваром, злегка обсмажену цибулю, лавровий лист, перець, гвоздику, сіль і варять до готовності. Решту буряків натирають, змішують з рештою квасу, доливають бульйону, доводять до кипіння, проціджують і кладуть разом з сметаною в борщ при його розливанні в тарілки; борщ посипають зеленню петрушки.

На 400 г буряків—400 г свіжої капусти, 400 г картоплі, 2 склянки квасу-сирівцю, 80 г вершкового масла, 6 г сушених грибів, 80 г кореня петрушки, ½ склянки сметани, ½ г гвоздики, 20 г зелені петрушки, 2 горошини гіркого перцю.

БОРЩ З КВАШЕНИМИ ЯБЛУКАМИ

З кісток, що лишились після приготування другої м'ясної страви, варять бульйон. Нарізані соломкою буряки тушкують до півготовності, додаючи вершкове масло, бульйон, оцет і сіль.

У проціджений киплячий бульйон кидають нарізану часточками картоплю і доводять до кипіння. Потім додають нарізані соломкою квашені яблука, капусту, тушковані буряки, підсмажені цибулю і борошно, сіль і варять до готовності.

Розливаючи борщ, в тарілки кладуть сметану і посипають зеленню петрушки.

На 150 *г* квашених яблук — 320 *г* буряків, по 400 *г* картоплі і свіжої капусти, 1 цибулину, по 1 ст. ложці сметани, вершкового масла, оцту, пшеничного борошна і дрібно посіченої зелені петрушки.

БОРЩ СЕЛЯНСЬКИЙ

З м'яса і кісток варять бульйон і проціджують його. Окремо варять квасолю. Буряки обчищають, миють, шаткують соломкою і тушкують, додаючи томат, жир і квас-сирівець. Моркву, петрушку і цибулю злегка обсмажують, змішують з буряками і тушкують.

У проціджений киплячий бульйон кидають картоплю, нарізану кубиками, капусту, доводять до кипіння, кладуть тушковані з корінням буряки, квасолю з її відваром і варять ще 15—20 хв. Потім кладуть нарізані яблука, лавровий лист, запашний перець, сіль, заправляють товченим салом і варять до готовності.

Подаючи на стіл, в борщ кладуть м'ясо, сметану і посипають зеленню петрушки.

До борщу рекомендується подавати пампушки з часником.

На 500 *г* баранини — 300 *г* буряків, 400 *г* свіжої капусти, 400 *г* картоплі, ½ склянки квасолі, ½ кислого яблука, 1 морквину, 100 *г* ріпчастої цибулі, 1 корінь петрушки, 1 ст. ложку насіченої зелені петрушки, 1 ст. ложку вершкового масла, 50 *г* сала, 3 ст. ложки томату-пюре, 1 склянку квасу-сирівцю, 4 ст. ложки сметани, 1 лавровий листок, 2 горошини запашного перцю.

БОРЩ ЗЕЛЕНИЙ УКРАЇНСЬКИЙ

Свинину варять до готовності, нарізують порціями, а бульйон проціджують. Буряки шаткують соломкою, солять, збризкують оцтом, добре розмішують і тушкують до готовності, додаючи цукор і бульйон. Обчищене коріння моркви і

Дитяче поживне борошно

Високопоживний дієтичний продукт, який використовується для харчування дітей у віці від 6 місяців.

Готують це борошно розмелюванням випечених за спеціальною рецептурою здобних галет.

Дитяче борошно містить вологи 7%, цукру близько 25%, жиру 3%, а також білкові і мінеральні речовини.

Воздушні рис і кукурудза

Являють собою здуті зерна цих культур, тобто збільшені в 10—15 раз у об'ємі. В концентратах, цілком підготовлених для використання в їжу, міститься до 7% білкових речовин і значна кількість вуглеводів.

Обідні концентрати

До харчових концентратів для приготування обідів відносяться: перші страви — супи; другі страви — каші круп'яні, крупеники, пудинги, локшинник з молоком; треті страви — сухі киселі, креми, желе і муси.

Перші страви випускаються у вигляді супів з жиром і без жиру. Супи-пюре: гороховий, квасолевий, сочевичний і сойовий, а також суп перловий з грибами виготовляють з додаванням 10, а іноді й 15% жиру. Крім 10—15% жиру, в цих супах міститься до 15% білкових речовин і до 10% вуглеводів. Без жиру виготовляють суп-пюре гороховий і суп фруктовий з рисом.

петрушки та цибулю нарізують соломкою, злегка обсмажують і змішують із злегка підсмаженим борошном.

У підготовлений киплячий бульйон кидають картоплю, варять 10—15 хв., додають тушковані буряки, підсмажені моркву, петрушку, цибулю і борошно, перебрані, промиті і дрібно посічені шпинат та щавель, запашний перець, лавровий лист, сіль і варять до готовності.

В тарілки, розливаючи борщ, кладуть варену свинину, варені яйця, сметану, посипають зеленню кропу і дрібно посіченою зеленою цибулею.

На 500 *г* свинини — 250 *г* буряків, 600 *г* картоплі, по 1 кореню моркви і петрушки, 1 цибулину, по 300 *г* щавлю і шпинату, 1 чайну ложку пшеничного борошна, 2 яйця, 4 ст. ложки сметани, 1 чайну ложку цукру, 1 ст. ложку оцту, 3 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки дрібно посіченої зеленої цибулі, 2 чайні ложки січеної зелені кропу, 1 лавровий листок і 2 горошини гіркого перцю.

БОРЩ З КАРАСЯМИ

Промиті гриби варять до готовності, відкидають на сито, шаткують соломкою, а відвар проціджують. Квасолю попередньо розмочують і варять до півготовності. Обчищене і промите коріння моркви, петрушки, пастернаку і ріпчасту цибулю нарізують соломкою і злегка обсмажують. Буряки шаткують соломкою і тушкують разом з томатом і буряковим квасом до півготовності.

У киплячий грибний відвар засипають напівтушені буряки, нарізану часточками картоплю, обсмажені цибулю і коріння, шатковану капусту, зварені гриби, квасолю з відваром, підсушене борошно, лавровий лист, запашний перець, солять і варять до готовності овочів.

У готовий борщ кладуть смажені карасі і доводять його до кипіння.

Розлитий в тарілки борщ посипають нарізаною зеленню петрушки.

На 500 *г* свіжих карасів — 400 *г* свіжої капусти, по 1 кореню моркви, петрушки і пастернаку, 400 *г* картоплі, 1 цибулину, 250 *г* буряків, по 1/2 склянки квасолі і томату-пюре, 2,5 ст. ложки оцту або 1 склянку бурякового квасу, 20 *г* сушених грибів, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 2,5 ст. ложки олії, 2 лаврових листки, 3 горошини запашного перцю, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

БОРЩ З М'ЯСНИМИ ГАЛУШКАМИ

В обчищені нашатковані столові буряки вливають буряковий квас, добре змішують, додають 8 склянок звареного з кісток бульйону, солять, добре кип'ятять, проціджують через сито і добре віджимають буряки.

Підготовлене для галушок м'ясо пропускають через м'ясорубку, додають розмочену в молоці і віджату булку, сіль, вдруге пропускають через м'ясорубку і заправляють сирими яйцями. З підготовленої м'ясної маси виробляють м'ясні галушки і варять у підсоленій воді до готовності.

Подаючи на стіл, в борщ кладуть приготовлені галушки і посипають зеленню петрушки.

На 400 *г* м'яса — 800 *г* буряків, 80 *г* булки, ½ склянки молока, 1 яйце, 2 склянки бурякового квасу.

БОРЩ З ГРИБАМИ І ЧОРНОСЛИВОМ

Промиті гриби варять до готовності і дрібно шаткують. До насічених соломкою буряків додають сіль, томат, грибний відвар (1 склянку) і тушкують до півготовності. Дрібно посічені цибулю, коріння моркви і петрушки обсмажують на маслі і змішують з підсмаженим борошном. У грибний відвар кидають нарізані капусту і картоплю, доводять до кипіння, додають підготовлені гриби, промитий чорнослив, лавровий лист, перець, сіль, напівтушковані буряки, обсмажене коріння і цибулю і варять до готовності.

Подаючи на стіл, борщ посипають посіченою зеленню петрушки.

На 400 *г* буряків — 400 *г* капусти, 500 *г* картоплі, по 1 кореню моркви і петрушки, 2 цибулини, ½ склянки томату, 100 *г* сушених грибів, 100 *г* чорносливу, 1 ст. ложку вершкового масла, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 4 горошини перцю, 2 лаврових листки, 1 ст. ложку оцту, солі на смак.

БОРЩ З СВИНЯЧОЮ ГРУДИНКОЮ І БУРЯКАМИ

Обчищені і промиті буряки нарізують дрібною соломкою, солять, збризкують квасом і добре перемішують, не відціджуючи соку. Свинячу грудинку нарізують кубиками (по 15—20 *г*). В сотейник з добре розігрітим маслом кладуть шатковану цибулю, підготовлену грудинку та буряки. Все разом злегка обсмажують, змішують з підсмаженим борошном, перекладають у каструлю, заливають буряковим квасом і водою, варять

Кріп

Кріп вирощується і використовується населенням України як ароматна пряна трава. Дрібно нарізана зелень молодого кропу додається у м'ясні, рибні і овочеві перші і другі страви, а також у салати і вінегрети при подаванні їх на стіл. Кріп надає страві приємного аромату, вітамінізує її і поліпшує зовнішній вигляд. Свіжий кріп можна зберегти протягом 1—2 днів.

Стебла і листки молодого кропу в стадії цвітіння використовуються також при квашенні і солінні овочів та виготовленні маринадів. Для тривалого зберігання кріп сушать на повітрі.

1,5 год. Потім додають лавровий лист, перець, сіль і варять до готовності. Розливаючи в тарілки, борщ посипають зеленню петрушки.

На 500 г свинячої грудинки — 600 г буряків, 1 ст. ложку вершкового масла, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 1 цибулину, 4 склянки бурякового квасу і 4 склянки води, 2 лаврових листки, 3 горошини гіркого перцю.

БОРЩ СЕЛЯНСЬКИЙ ХОЛОДНИЙ

Буряки миють, печуть у духовці до готовності. Обчищають від шкірочки, шаткують, збризкують оцтом і дають постояти 2—3 год. Картоплю чистять, нарізують кубиками і варять до готовності. Сухофрукти (яблука, сливи, вишні) перебирають, миють і варять до готовності в окремому посуді. Відвари з картоплі і сухофруктів охолоджують, зливають в одну посудину, кладуть варені фрукти, картоплю, підготовлені печені буряки, нарізані свіжі огірки, варені нарізані яйця і заправляють сіллю та цукром.

Розливаючи борщ, в тарілки кладуть сметану і посипають його дрібно нарізаною зеленою цибулею та зеленню кропу.

На 400 г буряків — 400 г картоплі, 2 яйця, 200 г сухофруктів (яблука, сливи, вишні), 200 г свіжих огірків, 1½ ст. ложки цукру, ½ склянки сметани, 2 ст. ложки дрібно посіченої зеленої цибулі, 2 чайних ложки дрібно нарізаної зелені кропу, 1 ст. ложку оцту.

БОРЩ ХОЛОДНИЙ БУРЯКОВИЙ

Частину взятих буряків печуть у шкірці, а другу — обчищають і варять у підкисленій оцтом воді. Печені буряки обчищають від шкірки і разом з вареними нарізують соломкою, додають варену нарізану часточками картоплю, заливають змішаним відваром з буряків і картоплі і ставлять у холодне місце.

Після остигання в борщ додають нарізану зелену цибулю і варені яйця, обчищені і нарізані шматочками огірки, сіль, цукор і все добре змішують.

Розливаючи борщ, в тарілки кладуть сметану і посипають зеленню кропу.

На 800 г буряків —600 г картоплі, 2 яйця, 200 г огірків, $^1/_2$ склянки сметани, 4 ст. ложки дрібно посіченої зеленої цибулі, 1 ст. ложку дрібно посіченого кропу, 2 чайних ложки цукру, по $3^1/_2$ склянки картопляного і бурякового відварів.

ХОЛОДНИК НАДДНІПРЯНСЬКИЙ

Щавель і шпинат перебирають, миють і варять (припускають) у невеликій кількості підсоленої води. Замість шпинату можна взяти молоде бадилля буряків. Коли щавель і шпинат зваряться, їх протирають через сито.

Обчищені огірки нарізують дрібними кубиками. Зелень кропу, естрагону, петрушки і зелену цибулю перебирають, промивають і дрібно шаткують.

Телятину чи яловичину заливають окропом, варять і нарізують дрібними кубиками. Варять раки, відокремлюють від них шийки і ніжки. Шийки чистять, а ніжки дрібно товчуть, заливають хлібним квасом, добре розмішують і проціджують. У проціджений квас кладуть зварені і протерті шпинат та щавель, нарізані огірки, зелень кропу, зелену цибулю, телятину чи яловичину, зварені посічені яйця, цукор, сіль. Все добре змішують і ставлять у холодне місце.

Подаючи на стіл, у холодник кладуть обчищені ракові шийки.

На 500 г телятини або яловичини — 500 г свіжих огірків, по 200 г шпинату і щавлю, 150 г зеленої цибулі, 100 г кропу, 1,5 л хлібного квасу, 2 яйця, 20 раків, $^3/_4$ склянки сметани, 2 чайних ложки цукру, 100 г естрагону.

Петрушка

Використовується в кулінарії як ароматичний коренеплід. Приправою є листя й корінь. Корінь його солодкуватий на смак і має приємний аромат, використовується при виготовленні перших страв, соусів, при варінні риби і тушкуванні м'яса.

Корінь петрушки, пересипаний піском, можна зберігати до весни. Дрібно нашаткований корінь зберігають також і в сушеному вигляді.

Свіжу дрібно нарізану зелень петрушки додають до перших і других страв, що надає їм приємного аромату, поліпшує зовнішній вигляд і вітамінізує їх. Іноді зелень петрушки використовують в поєднанні з кропом. Зелень петрушки можна також сушити.

ХОЛОДНИК З ОСЕТРИНОЮ

Шпинат перебирають, миють, варять у невеликій кількості підсоленої води і відціджують. Шпинат протирають через сито і кладуть у супову миску. Туди ж кладуть 20 варених обчищених ракових шийок, дрібно нарізані і обчищені від шкірки огірки, дрібно посічену ріпчасту цибулю, зелень кропу та петрушки, нарізану кубиками варену осетрину.

Все добре перемішують, заливають натуральним хлібним квасом без цукру і виносять у холодне місце.

На 400 *г* осетрини — 600 *г* шпинату, 20 ракових шийок, 5 свіжих огірків, 1 цибулину, 2 ст. ложки посіченої зелені петрушки і кропу, 6 склянок хлібного квасу.

БОРЩ ЗЕЛЕНИЙ З КОНСЕРВОВАНИХ ШПИНАТУ ТА ЩАВЛЮ

Буряки чистять, нарізують соломкою, поливають оцтом, солять, додають бульйон або воду і тушкують, поки вони не стануть м'якими. Цибулю, коріння моркви і петрушки обчищають, шаткують соломкою, злегка обсмажують, додають підсушене борошно, все добре змішують з буряками і тушкують ще 8—10 хв.

Картоплю чистять, нарізують великими кубиками, кидають у киплячий бульйон або воду, варять 10—12 хв., додають тушковані буряки з корінням і борошном та консервовані шпинат-пюре і щавель-пюре, сіль, цукор і варять до готовності.

Подаючи на стіл, в борщ кладуть сметану, варені яйця і посипають дрібно посіченою зеленню петрушки.

На 100 *г* консервованого щавлю-пюре і 200 *г* шпинату-пюре — 500 *г* картоплі, 2 корені петрушки, 2 цибулини, $1^1/_2$ ст. ложки пшеничного борошна, 2 ст. ложки вершкового масла, 4 ст. ложки сметани, 2 яйця, 4 горошини запашного перцю, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 7 склянок бульйону або води.

КАПУСНЯКИ

Капусняки приготовляють з квашеної капусти. Капусту перебирають, віджимають, промивають (якщо вона дуже кисла) і січуть ножем або пропускають через м'ясорубку на крупну решітку.

Капусняк заправляють салом, товченим з пшоном або з підсмаженим борошном.

Капусняки відрізняються один від одного набором продуктів, з яких їх приготовляють. Для капусняків запорізького і звичайного з свининою капусту тушкують до півготовності, для капусняка з грибами — тушкують до готовності, а для капусняка з кашею — підсмажують. Капусту тушкують у закритому посуді, додаючи 10—15% бульйону (за її вагою). Спочатку капусту прогрівають на сильному вогні, а потім продовжують тушкувати на слабкому вогні, періодично помішуючи.

Напівтушковану капусту закладають у бульйон після того, як він закипить з картоплею (якщо вона передбачена рецептурою). Потім до-

дають сало, розтерте з пшоном або цибулею, і злегка підсмажене коріння. Перед закінченням варіння кидають лавровий лист і перець.

КАПУСНЯК З ГРИБАМИ

Гриби промивають, розмочують і варять. Зварені гриби відкидають на друшляк і шаткують, а відвар проціджують. У квашену капусту додають частину грибного відвару, цукор і тушкують до повної готовності.

У грибний відвар, який лишився, кидають картоплю, доводять до кипіння, кладуть напівтушковану капусту, гриби, злегка обсмажені й нарізані коріння моркви, пастернаку, селери та цибулю і доводять до повної готовності картоплі й овочів.

Подаючи на стіл, капусняк посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки чи кропу.

На 800 *г* квашеної капусти — 400 *г* картоплі, по 1 кореню моркви, пастернаку і селери, 1 цибулину, 60 *г* сушених грибів, 2 ст. ложки олії, 1 чайну ложку цукру, 1 лавровий листок, 2 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки чи кропу.

КАПУСНЯК З КАШЕЮ

З кісток, що лишилися після приготування другої м'ясної страви, варять бульйон, додаючи коріння моркви і петрушки та цибулю.

Квашену капусту добре віджимають і жарять на вершковому маслі, а потім, додаючи бульйон, тушкують до готовності і заправляють меленим перцем.

Гречані крупи злегка підсмажують і, додаючи вершкового масла, варять кашу.

Подаючи на стіл, в тарілку кладуть капусту і заливають бульйоном; окремо подають гречану кашу.

На 800 *г* квашеної капусти — по 1 кореню петрушки і моркви, $1/2$ цибулини, 2,5 ст. ложки вершкового масла для капусняка і 1 ст. ложку вершкового масла для каші, одну склянку гречаних крупів (ядра), 2 горошини гіркого перцю.

КАПУСНЯК ЗАПОРІЗЬКИЙ

Відварюють свинину. Віджату квашену капусту тушкують до напівготовності, додаючи жир і бульйон. Нарізані соломкою коріння моркви, петрушки, пастернаку, селери і цибулю злегка підсмажують на маслі.

Пропущене через м'ясорубку свиняче сало розтирають у ступці разом з посіченою цибулею, зеленню петрушки і промитим пшоном.

У проціджений бульйон кладуть нарізану кубиками картоплю, варять 10—15 хв., додають напівтушковану капусту, розтерте з салом і зеленню пшоно, лавровий лист, перець, злегка підсмажене коріння і варять до готовності. Подаючи на стіл, в капусняк кладуть порцію вареної свинини, сметану і посипають зеленню петрушки.

На 400 *г* свинини — 600 *г* квашеної капусти, 400 *г* картоплі, 2 ст. ложки пшона, по 1 кореню моркви, петрушки, пастернаку і селери, 1 цибулину, 2 ст. ложки вершкового масла, 50 *г* сала, 4 ст. ложки сметани, 2 лаврових листки, 2 горошини запашного перцю, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

КАПУСНЯК ЗВИЧАЙНИЙ

Варять до готовності свинину і ріжуть її на порції, а бульйон проціджують. Квашену капусту віджимають і тушкують до напівготовності, додаючи бульйон. Ріпчасту цибулю, коріння петрушки і моркви нарізують соломкою, злегка обсмажують на вершковому маслі і змішують з підсмаженим борошном.

Беруть половину цибулини і дрібно січуть її разом з салом і зеленню петрушки. В проціджений бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, доводять до кипіння, додають напівтушковану капусту, підсмажені цибулю, коріння і борошно, перець, сіль, посічене з цибулею і зеленню сало і варять до готовності.

Подаючи на стіл, в тарілки з капусняком кладуть свинину і сметану.

На 500 *г* свинини — 800 *г* квашеної капусти, 400 *г* картоплі, по 1 кореню моркви і петрушки, 1 цибулину, 2 зубки часнику, 50 *г* сала, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 4 ст. ложки сметани, 2 чайних ложки дрібно посіченої зелені петрушки, 2 горошини гіркого перцю.

* * *

КВАС БУРЯКОВИЙ ДЛЯ БОРЩУ

Столовий червоний буряк обчищають і промивають. Одну п'яту частину його нарізують кружальцями, кладуть впереміжку з цілими буряками у чисту бочку, заливають холодною водою і ставлять на дві доби у тепле місце. Після закінчення процесу бродіння квас виносять у льох або підвал; через 13—15 днів квас готовий для споживання.

В міру витрачання квасу, бочку 4—5 разів доливають холодною водою (скільки береться квасу, стільки доливається води).

Періодично з поверхні квасу збирають плісняву.

Для приготування 10 *л* бурякового квасу — 5 *кг* буряків і 10 *л* води.

КВАС-СИРІВЕЦЬ З БОРОШНА ДЛЯ БОРЩУ

Цей квас готують з житнього борошна, дріжджів і води. Житнє борошно заливають киплячою водою, заварюють тісто до густини сметани і ставлять на добу в тепле місце. Окремо в каструлі теплою водою розводять дріжджі, досипаючи частину призначеного для приготування квасу борошна, і дають перебродити. Дріжджі, що перебродили, змішують з тістом і розводять теплою водою.

Зберігають квас в прохолодному місці, доливаючи в міру його витрачання водою.

Для приготування 12 *л* квасу — 3 *кг* житнього борошна, 50 *г* дріжджів і 12 *л* води.

КВАС-СИРІВЕЦЬ З СУХАРІВ

Нарізаний шматками черствий житній хліб злегка підсушують (зарум'янюють) в духовці, всипають $^2/_3$ призначеного для приготування квасу житнього борошна, запарюють окропом, накривають густою тканиною і залишають на добу, $^1/_3$ взятого житнього борошна розбавляють теплою водою, вливають дріжджі і залишають в теплому місці на добу. Цю масу (опару) вливають в посудину з хлібом, добре розмішують і доливають теплою водою. Через кілька днів квас готовий для споживання. Квас зберігають у прохолодному місці, доливаючи його в міру витрачання водою.

Для приготування 12 *л* квасу — 2,5 *кг* сухарів, ½ *кг* житнього борошна, 50 *г* дріжджів, 12 *л* води.

ЮШКИ

Юшки (супи) в українській кухні приготовляють з найрізноманітніших продуктів, але здебільшого з крупів, бобових, овочів та грибів. Щоб юшка була смачною, треба перед варінням відповідно підготувати продукти, які входять до її складу.

Коріння (моркву, селеру, пастернак, петрушку) і цибулю злегка підсмажують, що значно поліпшує аромат і смакові якості юшки.

Бобові (квасолю, горох) замочують у холодній воді протягом 8—10 год., що скорочує тривалість варіння (лущений горох перед варінням не замочують).

Сушені гриби добре миють, заливають чистою холодною водою і замочують протягом 6—12 год. до повного розм'якання. Слід пам'ятати, що недостатньо розмочені гриби не розварюються, набувають гумо- чи шкіроподібної консистенції і погано перетравлюються в шлунку людини.

Окремою групою перших страв є куліші — рідкі кашки, приготовлені з пшона чи інших крупів.

Звичайний куліш варять так: підготовлене пшоно або інші крупи засипають в посудину, заливають водою, солять і варять до готовності крупів. Потім куліш заправляють товченим салом з цибулею або, пода-

Чорний перець

Являє собою недостиглі, висушені плоди витого куща, який культивується в тропічних країнах. Доцільно купувати перець горошком і в міру потреби розмелювати його, бо мелений перець швидко втрачає аромат. Зберігати перець слід в щільно закритій посудині в сухому приміщенні. Використовується в кулінарії як в цілому, так і в розмеленому вигляді — при виготовленні перших і других страв, соусів, маринадів. Кладеться на початку теплової обробки.

Подається до столу як приправа разом з сіллю, гірчицею і оцтом.

ючи на стіл, кладуть в нього смажене невеличкими шматочками сало.

Куліші готують рідкі та густі, з картоплею і на грибному відварі.

ЮШКА З КВАСОЛЕЮ І ВЕРМІШЕЛЛЮ

З кісток і м'яса варять бульйон. Зварене м'ясо ріжуть на порції, а бульйон проціджують і варять в ньому попередньо розмочену у воді квасолю. За 15—20 хв. до готовності квасолі в юшку кладуть нарізані соломкою, злегка підсмажені цибулю, коріння моркви і петрушки, а також вермішель і варять до готовності.

Подаючи на стіл, юшку посипають зеленню петрушки.

На $^3/_4$ склянки квасолі — 250 *г* яловичини або свинини, 100 *г* вермішелі, по 1 кореню моркви і петрушки, 1 цибулину, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 лавровий листок.

ЮШКА ДОМАШНЯ З НИРКАМИ

Нирки промивають, ошпарюють окропом, заливають свіжою холодною водою і варять до готовності. Зварені нирки нарізують шматочками, а бульйон проціджують.

Гриби промивають, варять і теж нарізують шматочками. Грибний відвар і бульйон від нирок зливають в одну каструлю, додають нарізані нирки і гриби, посічені і злегка обсмажені моркву і ріпчасту цибулю, нарізані кубиками картоплю і капусту, солоні огірки, злегка підсмажене борошно.

Все разом варять 30 хв., додають перець, сіль і доводять до готовності.

Не доводячи до кипіння, юшку заправляють сметаною, змішаною з сирими жовтками.

На 600 *г* нирок — 50 *г* сушених грибів, 500 *г* картоплі, 200 *г* капусти, 1 корінь моркви, 1 цибулину, 2 солоних огірки, 1 склянку сметани, 1 яєчний жовток, 2 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 8 склянок суміші грибного і ниркового відварів, 2 горошини гіркого перцю.

ЮШКА З ПОТРУХІВ

Потрухи домашньої птиці (шийка, крильця, шлунок, печінка, серце) очищають, промивають і варять до готовності. Печінку птиці варять окремо від решти потрухів, бо бульйон з неї для приготування юшки не використовується. Рис перебирають, промивають, засипають у бульйон, в якому варились потрухи, варять 5 хв., кладуть нарізану часточками картоплю, кип'ятять 15—20 хв., додають злегка обсмажені коріння моркви, петрушки і цибулю і варять до готовності рису та картоплі.

Дрібно посічену м'яту розтирають з сирими жовтками, розводять попередньо провареним огірковим розсолом і заправляють цією масою юшку.

На 400 *г* потрухів — 600 *г* картоплі, 2 корінці моркви, 1 корінь петрушки, 1 цибулину, 4 ст. ложки рису, 1 яйце, 1 ст. ложку вершкового масла, 2 чайні ложки дрібно посіченої свіжої м'яти, 1 склянку огіркового розсолу.

ЮШКА МИСЛИВСЬКА

Курячі потрухи очищають, добре промивають і варять до готовності. В каструлю з вареними потрухами кладуть промите пшоно, нарізану великими кубиками картоплю, злегка підсмажені на свинячому салі моркву, петрушку і цибулю, варять 10—15 хв., додають гіркий перець, лавровий лист, сіль і продовжують варити до готовності.

Розливаючи в тарілки, юшку посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та зеленою цибулею.

На 400 *г* потрухів — 600 *г* картоплі, по 1 кореню моркви і петрушки, 1 цибулину, 2 ст. ложки нарізаної зеленої цибулі, 1 ст. ложку дрібно посіченої петрушки, $^1/_2$ склянки пшона, 20 *г* сала, 4 горошини гіркого перцю, 2 лаврових листки.

ЮШКА ГОРОХОВА З КОПЧЕНОЮ ГРУДИНКОЮ

З кісток, що лишились після готування другої страви, варять бульйон. В нього кладуть нарізану великими кубиками коп-

Лавровий лист

Лавр — вічнозелене дерево, що росте на південному березі Криму і на Чорноморському узбережжі Кавказу.

Лавровий лист (висушений) використовують при виготовленні маринадів, соусів, перших страв і при тушкуванні м'яса й овочів. Його кладуть у перші страви за 5 хв. до закінчення варіння, а в другі — за 10 хв. до закінчення тушкування і в соуси — за 10 хв. до закінчення теплової обробки. При тривалому кип'ятінні він надає їжі гіркуватого смаку. Зберігати його слід в сухому місці.

чену грудинку, перебраний і промитий горох, варять до півготовності. Потім додають нарізану часточками картоплю, нарізане дрібними кубиками і злегка підсмажене коріння моркви, петрушки і цибулю, лавровий лист, запашний перець, сіль і варять до готовності.

Подаючи на стіл, юшку посипають зеленню петрушки.

На 150 г копченої грудинки — 50 г картоплі, по 1 кореню моркви і петрушки, 1 цибулину, 1 склянку гороху, 1 ст. ложку вершкового масла, 2 горошини запашного перцю, 1 лавровий листок, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

ЮШКА З КАРТОПЛЯНИМИ ГАЛУШКАМИ

З кісток, що лишились після готування другої страви, варять бульйон. Обчищену картоплю варять, протирають, додають вершкове масло, сирі яйця, борошно, сіль. Все добре змішують, вкидають чайною ложкою в киплячий бульйон і добре кип'ятять.

Подаючи на стіл, юшку посипають дрібно посіченою зеленню петрушки.

На 500 г картоплі — 2,5 ложки вершкового масла, 3 яйця, 5 ст. ложок пшеничного борошна, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 6 склянок бульйону.

ЮШКА ГОРОХОВА З САЛОМ

Горох перебирають, промивають і варять до півготовності. Потім кладуть обчищену, нарізану кубиками картоплю, кип'ятять, додають насічене дрібними кубиками і злегка підсмажене коріння петрушки, моркви і цибулю, лавровий лист, запашний перець, сіль і варять до готовності. Юшку заправляють злегка підсмаженим на нарізаному кубиками салі борошном і дають ще 3—5 хв. прокипіти.

Подаючи на стіл, юшку посипають зеленню петрушки.

На 200 г гороху — 500 г картоплі, по 2 корені моркви і петрушки, 1 цибулину, 50 г сала, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 2 горошини запашного перцю, 1 лавровий листок, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

ЮШКА З ГРИБНИМИ ВУШКАМИ

Сушені гриби промивають, заливають 2 л води, варять 1—1,5 год., додають 1 ст. ложку підсмаженого на вершковому маслі борошна, коріння петрушки і моркви, гвоздику і варять все до готовності грибів.

Зварені гриби дрібно січуть і заправляють злегка підсмаженою, посіченою цибулею, перцем, сіллю і зеленню петрушки.

В просіяне борошно вбивають сирі яйця, замішують прісне тісто (як для вареників), тонко його розкачують, розрізують чотирикутниками, кладуть на них підготовлений грибний фарш і роблять вушка (маленькі варенички). Вушка варять в підсоленій воді до готовності і потім виймають.

Перед подачею на стіл, грибний відвар проціджують, заправляють злегка підсмаженою цибулею, зеленню кропу і кладуть в нього зварені вушка.

На 80 *г* сушених грибів — 5 ст. ложок пшеничного борошна, 1/2 яйця, 2 ст. ложки олії, по 1 кореню петрушки і моркви, по 1/2 кореня пастернаку і селери, 2 невеликих цибулини, 5 гвоздик, 3 горошини гіркого перцю, по 1 ст. ложці дрібно посіченої зелені петрушки та кропу.

ЮШКА З ПЕЧЕРИЦЯМИ І ГОРОШКОМ

Печериці обчищають, промивають, нарізують дрібними кубиками, кладуть у добре розігріте вершкове масло і тушкують до готовності. Горошок перебирають, промивають і варять.

З кісток, що лишились після приготування другої страви, варять бульйон, додаючи петрушку, моркву, селеру і цибулю. Готовий бульйон проціджують, кладуть у нього тушковані печериці, зварений горошок, солять і доводять до кипіння.

Подаючи на стіл, юшку посипають дрібно посіченою зеленню петрушки.

На 500 *г* печериць — 2,5 ст. ложки вершкового масла, 500 *г* свіжого лущеного зеленого горошку (або склянку сушеного), по 1/2 кореня петрушки, моркви і селери, 1/2 цибулини, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 2 *л* води для приготування бульйону.

ЮШКА ГРИБНА З ГАЛУШКАМИ

Гриби промивають і варять до готовності, відвар відціджують, а гриби дрібно шинкують.

Борошно просіюють, додають воду, яйця, сіль, замішують прісне тісто, розкачують його до товщини 1 *см*, розрізують на смужки шириною 2 *см* і нарізують з них галушки.

Обчищену картоплю нарізують часточками, кладуть в грибний бульйон і варять 10—15 хв. Потім у відвар кладуть нарізане соломкою, злегка підсмажене коріння моркви, петрушки, пастернаку і цибулю, а також

підготовлені гриби, галушки, лавровий лист, перець, сіль і варять все разом до готовності.

Подаючи на стіл, юшку посипають зеленню петрушки.

На 40 *г* сушених грибів — 1 склянку пшеничного борошна, 1 яйце, 2 ст. ложки вершкового масла, 600 *г* картоплі, по 1 кореню моркви, петрушки і пастернаку, 1 цибулину, 1 лавровий листок, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 2 горошини гіркого перцю.

ЮШКА ПЕРЛОВА З ГРИБАМИ

Цибулю, моркву і петрушку дрібно шаткують, злегка обсмажують в маслі, додають підсмажене борошно, змішують, кладуть у каструлю з напівзвареними на 8 склянках води грибами і продовжують варити до готовності грибів.

Готові гриби нарізують дрібними кубиками або дрібно січуть, а відвар, в якому вони варились, проціджують.

В проціджений відвар кладуть нарізану великими кубиками картоплю, варять 15—20 хв., додають напівзварені перлові крупи, посічені гриби, перець, сіль, буряковий квас і варять все разом до готовності.

Готову юшку заправляють сметаною, а подаючи на стіл, посипають дрібно посіченою зеленню петрушки.

На 100 *г* сушених грибів —100 *г* перлових крупів, 1 *кг* картоплі, по 1 кореню моркви і петрушки, 1 цибулину, 2 ст. ложки вершкового масла, 1/2 склянки сметани, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 склянку бурякового квасу, 2 горошини гіркого перцю.

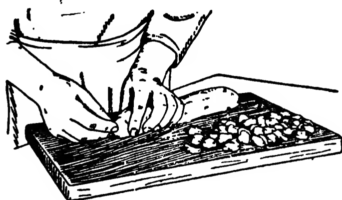
ЩУЧИНА

З очищеної і промитої щуки видаляють кістки, нарізують її порціонними кусками, варять до готовності, дають прохолонути, кладуть на тарілку і обкладають гарніром з варених обчищених ракових шийок або консервних крабів та нарізаних кубиками огірків, подрібненої зеленої цибулі, тертого хріну, дрібно посіченої зелені кропу і петрушки.

Дрібну рибу потрошать, промивають, додають промиті кістки, плавники і голову щуки, заливають бульйоном, в якому варилась щука, додаючи при потребі воду, і варять 1 год. Потім в бульйон кладуть моркву, селеру, цибулю, лавровий лист, перець, сіль, варять ще 25—30 хв. і проціджують.

До рибного бульйону окремо на тарілці подають щуку з гарніром.

На 1 *кг* щуки або судака — 500 *г* йоржів чи іншої дрібної риби, 30 шт. раків, 500 *г* свіжих огірків, 300 *г* зеленої цибулі, по 50 *г* зелені петрушки і кропу, 150 *г* кореня хріну, по 30 *г* селери і ріпчастої цибулі, 60 *г* моркви, 2 горошини запашного перцю і 1 лавровий листок.



Щипанка.

ЮШКА З РИБИ

Судак і дрібну рибу (йоржі, окуні) обчищають, промивають і зрізують м'ясо з кісток. Кістки заливають 2 *л* холодної води і варять 1 год. Потім додають цибулю, лавровий лист, перець, сіль і продовжують варити ще 30 хв. Зварений бульйон проціджують, кладуть в нього обчищену, нарізану картоплю, доводять до кипіння, кладуть відокремлене від кісток риб'яче м'ясо і варять до готовності.

Подаючи на стіл, юшку посипають зеленню петрушки.

На 500 *г* судака — 500 *г* дрібної риби, 500 *г* картоплі, 1 цибулину, 1 лавровий листок, 2 горошини перцю.

ЩИПАНКА

Сушені гриби промивають, заливають в каструлі 2 *л* води і варять до готовності. Зварені гриби нарізують шматочками, а відвар проціджують.

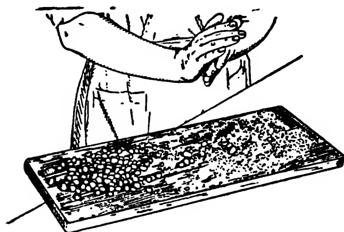
Пшеничне борошно просіюють, замішують тісто на воді з яйцем і руками відщипують від нього маленькі кусочки.

В проціджений грибний відвар кладуть нарізану великими кубиками картоплю, перець, січені варені гриби, солять і варять 10—12 хв., потім кладуть щипане тісто, дрібно нарізане і підсмажене з цибулею сало і все разом варять до готовності.

На 150 *г* пшеничного борошна — 600 *г* картоплі, 1 цибулину, 1 яйце, 50 *г* сушених грибів, 50 *г* сала, 2 горошини гіркого перцю.

ЗАТІРКА

У просіяне борошно вливають трохи холодної води, розмішують (але не місять) і розтирають в руках, поки не утворяться дрібні кульки на зразок гороху.



Затірка.

З кісток, що лишились після приготування другої страви, варять бульйон, додаючи корінь петрушки. Потім в нього кладуть нарізану великими кубиками картоплю, солять, доводять до кипіння, засипають борошняні кульки, підсмажене разом з цибулею сало, запашний перець і варять ще 20—25 хв.

Подаючи на стіл, затірку посипають дрібно посіченою зеленню петрушки.

На 150 *г* пшеничного борошна — 500 *г* картоплі, 1 цибулину, 1 корінь петрушки, 60 *г* сала, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 2 горошини запашного перцю.

КУЛІШ З САЛОМ

Перебране і добре промите пшоно всипають в киплячу підсолену воду (2 *л*), варять до готовності, додають нарізану кубиками картоплю, продовжують варити ще 25—30 хв. Потім кладуть дрібно нарізане, підсмажене разом з посіченою цибулею, сало і кип'ятять 4—5 хв.

Подаючи на стіл, куліш посипають зеленню петрушки.

На 120 *г* пшона — 800 *г* картоплі, 2 цибулини, 150 *г* сала, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

КУЛІШ НА ГРИБНОМУ ВІДВАРІ

Промиті гриби варять в 2 *л* води до готовності і дрібно січуть. Пшоно 2—3 рази промивають у холодній або теплій воді, кладуть у грибний відвар, варять 10—15 хв., додають картоплю і продовжують варити до готовності. Дрібно посічену цибулю злегка підсмажують на олії, додають дрібно нарізані гриби, смажать ще 3 — 4 хв., а потім змішують з кулешем і доводять його до кипіння.

Подаючи на стіл, куліш посипають зеленню петрушки.

На 60 *г* сушених грибів — ½ склянки пшона, 800 *г* картоплі, 2 цибулини, 2,5 ложки олії.

ЮШКА КИЇВСЬКА

Промиті і подрібнені телячі та волові кістки і курку кладуть в каструлю, заливають холодною водою і варять до готовності курки.

Зварену курку виймають з відвару і відокремлюють м'ясо від кі-

сток. Курячі кістки варять разом з телячими чи воловими ще 2—3 год., потім бульйон проціджують.

До вареного курячого м'яса додають сиру телятину і яловичину, шинку, моркву, петрушку, селеру і все разом двічі пропускають через м'ясорубку з густою решіткою. Одержану масу підсмажують на маслі, додають розмочену в бульйоні булку, добре перемішують, знову пропускають через м'ясорубку, розводять готовим бульйоном, солять, кладуть гіркий і запашний перець, варять до готовності, заправляють сметаною, змішаною з сирими жовтками і вершковим маслом.

Подаючи на стіл, юшку посипають зеленню петрушки.

На 200 *г* курки—200 *г* телятини, 50 *г* шинки, 150 *г* яловичини, 100 *г* булки, ½ склянки сметани, 2 жовтки, по 1 кореню моркви і петрушки, ½ кореня селери, 1 цибулину, по 2 горошини запашного і гіркого перцю.

КУЛЕШИК ГОРОХОВИЙ

Горох перебирають, промивають, попередньо розмочують у холодній воді і варять (при цьому води наливають стільки, щоб вона тільки покривала горох), додаючи частину взятого масла і терту черству булку. Зварений горох розводять непроцідженим овочевим відваром з коріння моркви і петрушки, протирають через сито, заправляють злегка підсмаженою посіченою цибулею, змішаною з підсмаженим борошном, солять і доводять до кипіння.

До кулешику подають нарізаний дрібними кубиками і зарум'янений у духовці білий хліб.

На 300 *г* гороху — 2 корені моркви, 1 коріиь петрушки, 1 цибулину, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 3 ст. ложки вершкового масла, ½ міської булки.

Примітка. Рецептуру на всі перші страви складено з розрахунку приготування 4—5 порцій.





ДРУГІ СТРАВИ





ГАРЯЧІ РИБНІ СТРАВИ

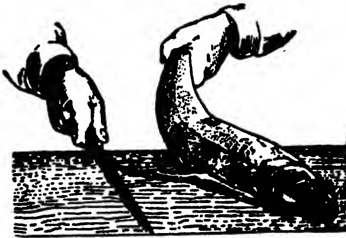
Риба з давніх давен займає значне місце в харчуванні українців. З неї готують велику кількість різноманітних смачних і поживних страв.

Своїми харчовими і кулінарними якостями риба не поступається перед м'ясом і навіть краще засвоюється організмом людини.

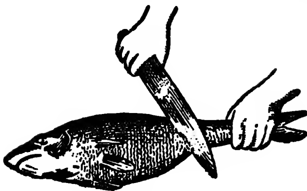
Готуючи страви з риби, насамперед звертають увагу на свіжість останньої. Внутрішній бік зябер свіжої риби червоний, без неприємного запаху, у несвіжої — сіруватого кольору, з неприємним запахом. М'ясо свіжої риби тверде, не залишає сліду від вдавлювання пальцем, луска блищить і важко обчищається. Свіжа риба тоне в воді, а несвіжа — спливає.

Мороженій рибі перед приготуванням страви дають відтанути в холодній воді (відтавання в теплій воді призводить до зменшення вмісту мінеральних речовин у рибі і готові страви з неї будуть несмачними). Тривалість відтавання залежить від ваги риби. Риба вагою до 1 *кг* відтає протягом 1—2 год., а вагою від 2 до 5 *кг* — 3—4 год. Щоб зменшити втрати мінеральних речовин в рибі при відтаванні, воду підсолюють (1 чайна ложка солі на 1 *л* води). Морожене рибне філе відтає при кімнатній температурі без води.

Живу рибу забивають тупим предметом по голові, бо при довгому лежанні вона повільно засипає і м'ясо її стає несмачним. При перенесенні уникають класти на рибу якісь важкі предмети, оскільки від цього може луснути жовчний міхур і м'ясо риби матиме гіркий присмак.



Видалення спинного плавця.



Обчищання луски.

Призначену для приготування страви рибу обчищають, видаляють плавці, луску, потрошать, промивають, відрубують голову і ріжуть на шматки.

Щоб видалити спинний плавець, м'якоть надрізують з обох його боків по всій довжині і витягують останній в напрямі від хвоста до голови. Потім обрубують решту плавців.

Луску обчищають так. Лівою рукою беруть рибину за хвіст, а в праву — ніж і, тримаючи його похило, роблять короткі рухи. Щоб полегшити обчищання деяких риб, у яких важко знімається луска (лин), їх занурюють на 15—20 сек. у киплячу воду.

Обчищену від луски рибу потрошать. У рибини вагою понад 1,5 *кг* розрізують черевце від голови до анального отвору, прорізують біля голови м'якоть і відокремлюють її разом з потрухами. Потім розрізують плівку, яка покриває хребетну кістку, видаляють згустки крові. Випотрошену рибу промивають у холодній воді і ріжуть на порції.

Невелику рибу (вагою до 1,5 *кг*) потрошать, не розрізуючи черевця, з отвору біля голови. Для цього по краях зяберних кришок надрізують м'якоть до хребетної кістки, перерубують її і відокремлюють голову, а разом з нею і більшу частину нутрощів. Решту нутрощів видаляють пальцями руки. Потім рибу нарізують цілими кружальцями.

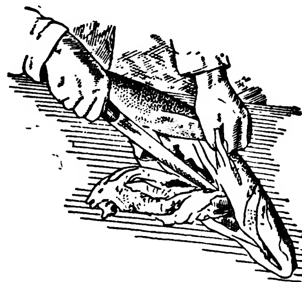
Дрібну рибу (вагою 75—100 *г*) потрошать так: розрізують черевце від голови до анального отвору, виймають нутрощі, вичищають згустки крові з хребетної кістки і видаляють зябра. Голову не відрізують. Випотрошену рибу добре промивають холодною водою. Випотрошуючи рибу, треба стежити за тим, щоб не розірвати жовчного міхура.

Велику рибу (вагою більше 1,5 *кг*) перед різанням на порціонні куски пластують, тобто розрізують уздовж на 2 частини. Для цього її після потрошіння кладуть на стіл хвостом наліво від себе, притискують лівою рукою, а правою по хребту підрізують м'якоть вздовж спинки до самих ребер.

Після такого розрізування одержують два філе: одне з хребтом і реберними кістками, а друге — тільки з реберними. Порціонні куски

з пластованої риби нарізують впоперек. Зрізавши хребет і ребра, одержують філе з шкірою без кісток.

Щоб одержати філе без кісток і шкіри, рибу пластують, не очищаючи від луски, оскільки вкрита лускою шкіра не так рветься і краще зрізується. Для зручності видалення кісток і знімання шкіри філе кладуть на стіл реберними кістками догори і, притримуючи долонею лівої руки, зрізують їх. М'якоть знімають з шкіри, починаючи від хвостової частини, яку тримають лівою рукою, а правою підрізують філе. Зрізане з кісток філе ріжуть на порціонні куски впоперек волокон, скошуючи площину зрізу.



Потрошіння риби.



Прорізання м'якоті біля голови.

Другі рибні страви в українській кухні готують у відвареному, смаженому, запеченому і фаршированому вигляді.

Призначену для варіння рибу нарізують порціями, укладають в один ряд у сотейник, жаровню або (що найзручніше) у рибний котел з вставною решіткою, заливають підсоленою гарячою водою (2 *л* на 1 *кг* риби), додають для поліпшення смаку біле коріння, цибулю, лавровий лист і варять на легкому вогні при температурі 85 — 90° протягом 15—20 хв. Куски рибного філе при варінні кладуть шкірою догори. Великі куски риби (вагою 0,5 *кг* і більше) починають варити у холодній воді.

Готовність риби визначають проколюванням одного з кусків її виделкою. Якщо після витягання виделки виступає сік білого, а не червонуватого кольору, риба вважається готовою. Щоб надати рибному м'ясу міцності, його перед варінням заливають холодною водою, змішаною з оцтом (на 1 *л* води 2 чайних ложки оцту).

Смажать рибу кусками і цілою. Очищену, промиту і нарізану порціонними кусками рибу обкачують у борошні або в сухарях і смажать у неглибоких каструлях або на сковороді. Для цього в посудині сильно розігрівають жир, кладуть рибу і обсмажують її спочатку з одного, потім з другого боку. Потім для утворення рум'яної кірки рибу ставлять у духовку.

Рибу, призначену для тушкування, спочатку обсмажують на олії, а потім тушкують, додаючи рибний бульйон, із злегка підсмаженою цибулею, якою пересипають шари риби. Запікають рибу сиру або обсмажену. Невеликі сковороди змазують маслом, кладуть на них рибу і різні продукти (цибулю, гриби та ін.), з якими вона запікається, заливають підливою, посипають сухарями, збризкують маслом і ставлять у духовку на 15—20 хв., щоб зарум'янилась.

З одержуваних при розбиранні риби відходів (кісток, голів, хвостів, плавців) варять бульйон. Для цього їх промивають (попередньо вийнявши з голови зябра й очі), заливають холодною водою, солять, кладуть цибулю, лавровий лист, перець, петрушку і селеру, доводять до кипіння, збирають піну і варять ще 2 год. на слабкому вогні. Бульйон проціджують.

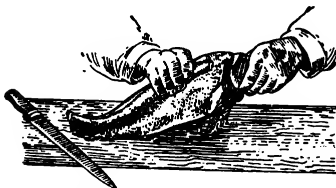
Ікру і молочко використовують для приготування закусочних страв.

Луску добре промивають холодною водою і висушують, а готуючи рибні заливні страви, варять з неї желе.

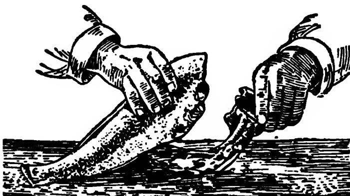
ОСЕТРИНА ВІДВАРНА ГАРЯЧА

Осетрину очищають, миють, ріжуть на порції, варять у солоному окропі до готовності, потім відціджують, укладають на блюдо, посипають дрібно посіченими крутими яйцями, поливають розігрітим вершковим маслом і подають на стіл.

На 600 *г* осетрини — 3 яйця, 4 ст. ложки вершкового масла.



Відокремлення голови разом з потрухами (перший прийом).



Відокремлення голови разом з потрухами (другий прийом).

ЛЯЩ З ХРІНОМ І ЯБЛУКАМИ

Очищений і промитий лящ нарізують кусками, солять, заливають холодною водою (на 1 *л* води — 20 *г* оцту), дають 5—7 хв. постояти, перекладають в іншу посудину, заливають овочевим бульйоном або водою, солять і варять до готовності.

Подаючи на стіл, готовий лящ кладуть на тарілку в центрі, а збоку — відварену картоплю і тертий хрін, змішаний з тертими кислими яблуками.

На 1 *кг* ляща — 250 *г* яблук, 100 *г* хріну, 1/2 склянки оцту, 1 ст. ложку цукру, по 1 кореню петрушки і моркви, 1 цибулину, 1 *кг* картоплі.

ВІДВАРНІ БИЧКИ

Бички очищають, промивають і заливають проціджених відваром з моркви, петрушки, цибулі, запашного перцю і лаврового листу так, щоб він тільки покрив рибу. Потім бички солять і варять до готовності, а бульйон зливають і наполовину випаровують.

Варені бички подають з вареною картоплею, поливають підготовленим бульйоном і посипають зеленню петрушки. Окремо до бичків подають тертий хрін, заправлений оцтом, цукром і сіллю.

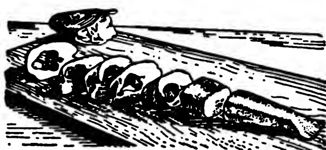
На 1 *кг* бичків — 800 *г* картоплі, по ½ кореня моркви і петрушки, ½ цибулини, 4 горошини запашного перцю, 1 лавровий листок,100 *г* хріну, 1 чайну ложку цукру, ½ склянки оцту, 2 склянки рибного бульйону.

СУДАК З ПЕЧЕРИЦЯМИ

Цибулю, коріння моркви і петрушки обчищають, нарізують, заливають гарячою водою і варять 15—20 хв., відвар проціджують.

Судак очищають, промивають, нарізують порціями, заливають процідженим овочевим відваром, кладуть лавровий лист і варять до готовності.

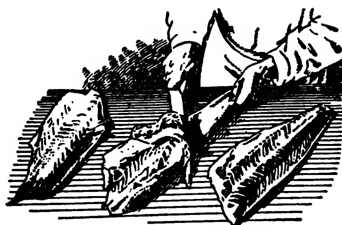
Печериці обчищають, промивають, нарізують шматочками, припускають разом з лимонною кислотою чи оцтом, додають підсмажене на маслі борошно, перець, вливають бульйон, в якому варився судак, і добре проварюють. Картоплю обчищають і варять до готовності.



Риба, нарізана кружальцями.

Судак подають з відвареною картоплею, поливаючи підливою з печерицями і посипаючи дрібно посіченою зеленню петрушки.

На 1 *кг* судака — 250 *г* печериць, 3 ст. ложки вершкового масла, 1 *кг* картоплі, 1 ст. ложку пшеничного борошна, ½ цибулини, по ½ кореня моркви і петрушки, 1 лавровий листок, 5 горошин гіркого перцю, 1 *г* лимонної кислоти, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 3 склянки овочевого відвару.



Пластування риби.

КОРОП, ТУШКОВАНИЙ З ЦИБУЛЕЮ

Обчищений від луски короп потрошать, добре промивають, відрубують



Видалення кісток і знімання шкіри.

голову, розрізують вздовж хребта на 2 частини, нарізують порціями, солять, посипають меленим гірким перцем, обкачують у борошні і смажать на олії.

Цибулю злегка обсмажують на олії. Половину її кладуть у сотейник або каструлю, додають гвоздику, лавровий лист, запашний і гіркий перець, оцет і цукор. На ці продукти укладають смажену рибу, зверху посипають рештою смаженої цибулі, заливають бульйоном, приготовленим з голови і плавців коропа, і тушкують до готовності.

Короп подають з смаженою на маслі картоплею; поливають соком з цибулею, в якому він тушкувався, і посипають дрібно посіченою зеленню петрушки.

На 1 *кг* коропа — 3 ст. ложки олії, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 2 ст. ложки оцту, 1 ст. ложку цукру, по 2 горошини гіркого і запашного перцю, 3 гвоздики, 600 *г* ріпчастої цибулі, 1 *кг* картоплі, 2 ст. ложки вершкового масла (для смаження картоплі), 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

СУДАК, ТУШКОВАНИЙ У СМЕТАНІ

Очищений і промитий судак нарізують порціями, кладуть у змащений маслом сотейник, зверху насипають шар нарізаної тоненькими кружальцями чищеної картоплі, потім знову кладуть судак — і так кілька разів, завершуючи картоплею. Потім солять, посипають перцем, заливають розігрітим маслом і сметаною, закривають посудину кришкою, ставлять в духовку і тушкують до готовності.

Подаючи на стіл, судак посипають зеленню петрушки.

На 1 *кг* судака — 100 *г* вершкового масла, ½ *кг* сметани, 1,5 *кг* картоплі, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 4 горошини гіркого перцю.



Нарізування філе на порціонні куски.

ЩУКА З ХРІНОМ ТУШКОВАНА

Щуку промивають, очищають, нарізують порціонними кусками і солять. Очищений хрін протирають на тертці і злегка підсмажують на вершковому маслі. У добре

змащену маслом каструлю кладуть куски щуки, зверху посипають підсмаженим хріном, заливають сметаною і тушкують на невеликому вогні.

Тушковану щуку перекладають в іншу посудину, а сметану, в якій вона тушкувалась, заправляють вершковим маслом, оцтом і цукром.

Подаючи на стіл, щуку поливають сметаною з хріном, в якій вона тушкувалась. На гарнір подають відварену картоплю.

На 500 *г* щуки — 40 *г* вершкового масла, ½ склянки сметани, ½ кореня хріну, 1 ст. ложку оцту, 1 чайну ложку цукру, 600 *г* картоплі.

Осетер

Найкращі з риб сімейства осетрових — осетер, севрюга, білуга і стерлядь. Осетрові риби мають видовжене веретеноподібне тіло і довгасту голову. Основні елементи кістяка риб хрящові, а на тілі є п'ять поздовжніх рядів кісткових жучків.

Розрізняють осетер російський і сибірський. Російський осетер виловлюють в Чорному, Азовському і Каспійському морях і в річках, що в них впадають.

Він містить до 15% жиру і має звичайну вагу до 20 *кг*.

Найбільш цінний сибірський осетер, який виловлюють в Обі, Єнісеї, Лені та інших сибірських річках. В ньому міститься до 30% жиру.

З осетра приготовляють дуже смачні і поживні рибні страви.

ЛИН З КАПУСТОЮ

Гриби попередньо розмочують і варять, додаючи 1/5 цибулини. Шатковану капусту солять, кладуть у каструлю, заливають грибним відваром, тушкують до півготовності, додають товчену ґвоздику, корицю, цукор, сметану, злегка підсмажену цибулю, обсмажені й посічені варені гриби, все змішують і тушкують до готовності.

Лин подають з тушкованою капустою, поливають маслом і посипають зеленню петрушки.

На 1 *кг* лина — 1 яйце, 2 ст. ложки сухарів, 150 *г* вершкового масла, 1 *кг* свіжої капусти, 35 *г* сушених грибів, 2 цибулини, ¾ склянки сметани, 1 ст. ложку цукру, ½ склянки грибного відвару, 3 горошини гіркого перцю, 5 гвоздик, 0,5 *г* кориці, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

КОРОП У КИСЛОСОЛОДКІЙ ПІДЛИВІ

Обчищений короп нарізують порціонними кусками, кладуть у сотейник або каструлю, додають нарізану цибулю, моркву і петрушку, солять, заливають рибним бульйоном, звареним із плавців та голови коропа, або водою і тушкують до готовності. Окремо варять чищену картоплю.



Ніж для потрошіння риби.

П р и г о т у в а н н я   п і д л и в и. Пшеничне борошно сіють, злегка під-

Лин

Найбільш поширена на Україні прісноводна риба, яка має добрі смакові якості.

Тараня

Ця риба живе в Азовському і в опріснених місцях Чорного моря, звідки заходить в річки Дніпро, Буг для нересту. Тараня весняного улову більш жирна, ніж каспійська вобла. Найсмачнішою стравою є копчена тараня.

Карась

Карась водиться в озерах, ставках і в інших водоймах з повільно текучою або стоячою водою. М'ясо карася солодкувате і жирне. Споживається головним чином у смаженому вигляді. Найбільш популярна страва на Україні «карасі в сметані».

смажують на маслі, розводять бульйоном, в якому тушкувався короп, додають злегка підсмажений на маслі томат, лимонну кислоту, розмішують, добре проварюють і відціджують. Потім у підливу кладуть перебраний і перемитий ізюм, доводять її до кипіння і заправляють цукром та вершковим маслом.

Подаючи на стіл, короп і картоплю поливають кислосолодкою підливою.

На 600 *г* коропа — ½ цибулини, по ½ кореня петрушки і моркви, ½ лаврового листка.

Для підливи — 1 ст. ложку пшеничного борошна, 2 ст. ложки ізюму, 1 ст. ложку цукру, по 2 ст. ложки вершкового масла і томату-пюре, 0,5 *г* лимонної кислоти, $1^1/_2$ склянки бульйону.

Для гарніру — 1 *кг* картоплі.

СУДАК, ЗАПЕЧЕНИЙ З ГРИБАМИ І РАКАМИ

Судак очищають, промивають, розрізують на порції, варять 30 хв., знімають з вогню, охолоджують, виймають кістки, кладуть куски на білі металеві сковорідки, посипають маринованими дрібними грибами, раковими шийками і ніжками, заливають розігрітим вершковим маслом і запікають у духовці.

Подаючи на стіл, судак посипають сухарями.

На 600 *г* судака — 200 *г* дрібних маринованих грибів, 15 раків, 6 ст. ложок вершкового масла, 4 ст. ложки сухарів.

КАРАСІ В СМЕТАНІ

Карасі потрошать, розрізуючи черевце від голови до анального отвору, виймають нутрощі, видаляють зябра, але голову залишають. Випотрошені карасі старанно промивають холодною водою, добре обтирають рушником, натирають сіллю, посипають перцем, обкачують у борошні, кладуть на сковороду з розтопленим маслом і обсмажують з обох боків до рум'яного кольору. Смажені карасі кладуть на сковороду з білого металу, попередньо змащену маслом, кругом обкладають нарізаною кружальцями смаженою картоплею, заливають сметаною

посипають сухарями, додають трохи масла і ставлять в духовку запікатись.

На 600 *г* карасів — 80 *г* вершкового масла, 20 *г* сухарів пшеничних, 25 *г* пшеничного борошна, 400 *г* сметани, 1 *кг* картоплі, 40 *г* вершкового масла для смаження картоплі.

БАБКА З СУДАКА АБО ЩУКИ

Судака (або щуку) обчищають, промивають, видаляють кістки, здирають шкіру і розрізують м'ясо на частини. В молоці розмочують міську булку або пшеничний хліб. Ріпчасту цибулю обчищають, дрібно нарізують і злегка обсмажують на маслі. М'ясо судака, булку і цибулю змішують, двічі пропускають через м'ясорубку з густою решіткою, кладуть в каструлю, солять, заправляють перцем, добре розмішують і додають, безперервно помішуючи, сирі яйця і розігріте вершкове масло (по $^1/_2$ чайної ложки на 200 *г* судака). Виготовлену масу викладають у змащену маслом і посипану сухарями форму або сотейник, ставлять в іншу велику посудину з киплячою водою і варять на парі 1 год.

Готову бабку нарізують порціонними кусками і, подаючи на стіл, поливають підливою та посипають зеленню петрушки.

Приготування підливи. Риб'ячі кістки і голову варять, додаючи коріння петрушки і моркви, лавровий лист і гіркий перець. Готовий бульйон проціджують. Борошно злегка підсмажують, розводять рибним бульйоном, проварюють і заправляють маслом.

На гарнір подають відварену картоплю.

На 1 *кг* риби — 100 *г* вершкового масла, 100 *г* булки, 1 склянку молока, 1 цибулину, 5 горошин гіркого перцю, 3 яйця, по ½ кореня петрушки і моркви, 1 ст. ложку пшеничного борошна, ½ лаврового листка, 1 ст. ложку сухарів, 1 *кг* картоплі.

В'юни

В тихих тінистих водоймах басейну Дніпра, в пониззях Дунаю водяться в'юни, з яких місцеве населення готує смачну їжу. Тіло в'юна має завдовжки до 30 *см*. М'ясо його дуже смачне, особливо підсмажене на маслі і підсушене.

Бички

Бички — риба невеликого розміру з великою головою; живе в Чорному, Азовському і Каспійському морях. Вона має промислове значення і виловлюється у великій кількості. Бички добрі на смак і тому широко використовуються для приготування рибних страв і холодних закусок. З них виготовляють також консерви.

БАБА-ШАРПАНИНА З РИБИ

Судака обчищають, промивають, видаляють кістки, нарізують кусками і варять до готовності, додаючи петрушку, моркву, лавровий лист, запашний перець, сіль і частину взятої цибулі.

Борошно просіюють, пересипають в каструлю, кладуть туди злегка підсмажену на маслі цибулю, потроху доливають рибного бульйону, в якому варився судак, і замішують густе, як сметана, тісто. Зварений судак розділяють на дрібні кусочки, посипають перцем, кладуть у змащені маслом сковорідки з білого металу, заливають підготовленим тістом і перед подаванням страви на стіл ставлять в духовку запікатись.

На 1 *кг* судака — 1 склянка пшеничного борошна, 2½ ст. ложки олії, по ½ кореня моркви і петрушки, 2 цибулини, по 3 горошини гіркого і запашного перцю, 1 лавровий листок, 2 ст. ложки рибного бульйону.

Щука

Водиться майже в усіх прісноводних водоймах України. М'ясо щуки не відзначається жирністю, однак широко використовується для приготування різних рибних страв. Особливо добра щука фарширована.

Раки

На Україні поширений головним чином довгопалий рак з видовженими клешнями, які завжди сходяться щільно. М'ясо рака біле, соковите, ніжне, смачне і особливо цiниться любителями пива. Дуже смачне м'ясо рака навесні, в період дозрівання ікри. Раки літнього улову худі і тому менш смачні.

Для їжі раки використовуються вареними. Вибирати раків треба завжди з товстою міцною шкірою, бо протягом свого життя рак кілька разів скидає з себе шкірний покрив, тобто линяє. М'який покрив затвердіває поступово протягом десяти днів. У період линяння раки в їжу непридатні і їх не виловлюють.

Із клешнів і шийок раків приготовляють раковий соус. Шкаралупу раків товчуть у ступі, виварюють в прованському маслі, в результаті чого одержують ракове масло, яке є доброю приправою до холодних закусок і салатів. З шийок раків виготовляють консерви.

РИБА В МЛИНЧИКАХ

З борошна, яєць, цукру і молока замішують тісто і випікають млинчики. Очищене і промите м'ясо судака (без шкіри і кісток) нарізують тонкими пластинками, солять, обсмажують, кладуть на підсмажений бік млинчика, складають у вигляді книжечки, змазують яйцем, посипають сухарями, обсмажують до рум'яного кольору і ставлять у духовку досмажуватись.

До млинчиків з рибою подають томатну підливу.

Приготування підливи. Моркву і цибулю нарізують, злегка обсмажують на маслі, додають злегка підсмажене борошно і томат, розводять рибним бульйоном, варять, проціджують, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом.

На 1 *кг* судака — 1 склянку пшеничного борошна, 1 яйце, 1 чайну ложку цукру, 2 склянки молока, 100 *г* вершкового масла, 2 ст. ложки сухарів, 1 ст. ложку пшеничного борошна, ¼ цибулини, ½ кореня моркви, ½ склянки томату-пюре, 3½ склянки бульйону.

В'ЮНИ З ХРІНОМ

В'юнів очищають, промивають, солять, обкачують у борошні і смажать на олії до готовності.

Готових в'юнів подають з вареною або смаженою картоплею і поливають тертим хріном, заправленим олією, оцтом, цукром та сіллю.

На 1 *кг* риби — 2 ст. ложки пшеничного борошна, 5 ст. ложок олії, 2 корені хріну, $^3/_4$ склянки оцту, 2 чайних ложки цукру, 1 *кг* картоплі.

КРУЧЕНИКИ З ЩУКИ

Із щуки вагою 1,5—2 *кг* зрізують шкіру і виймають всі кістки. М'якоть ріжуть на тонкі широкі скибки (по 2 на порцію) і злегка відбивають їх сікачем. Шматочки м'яса, що лишились, дрібно січуть ножем або пропускають через м'ясорубку, додають до одержаної маси розмочену у рибному бульйоні або воді булку, злегка обсмажену цибулю, сирі яйця, частину взятого масла, перець, сіль, все добре змішують і накладають цю начинку на підготовлені скибки риби, згортають їх трубкою, обв'язують ниткою, викачують у борошні і смажать на маслі. З голів і кісток риби, петрушки, моркви та лаврового листа варять бульйон і заправляють його підсмаженим борошном.

Крученики складають у сотейник, заливають заправленим рибним бульйоном і тушкують.

На гарнір подають варену картоплю, политу соусом, в якому тушкувались крученики.

Судак

Звичайний судак живе в озерах і річках, а морський — в Чорному і Каспійському морях, і в прісну воду ніколи не заходить. Судак дуже поширений завдяки тому, що м'ясо його мало кістляве й нежирне. Кістки легко відокремлюються від м'яса. М'ясо судака використовують для приготування різних рибних страв у відвареному і смаженому вигляді, а також для фарширування.

Підлива з меду

Варять мед до його почервоніння, але стежать за тим, щоб не підгорів. Борошно злегка підсмажують на маслі і розводять бульйоном. В цю масу вливають мед, оцет, кладуть ізюм і сіль. Дають всьому прокипіти. Якщо підлива не має червоного кольору, її закрашують паленим цукром. Перед подаванням на стіл рекомендується в підливу покласти кілька кружалець лимона.

На 400 *г* меду — 1 ст. ложку вершкового масла, $^1/_2$ ст. ложки пшеничного борошна, 1 склянку бульйону, 100 *г* ізюму, оцет і сіль на смак.

Соуси

Для поліпшення смакових якостей їжі підприємства харчової промисловості випускають широкий асортимент соусів, які використовуються як підлива до других страв, а також в супи, борщі, салати, гарніри і закуски.

У продажу є такі соуси: «Кубанський», «Гострий», «Южный», «Восток» і майонез.

«Кубанський» соус

Виробляють тільки із свіжих достиглих помідорів, обчищених від шкірки і уварених з цукром, сіллю, оцтовою кислотою, цибулею, часником і прянощами. В готовому вигляді «Кубанський» соус має гострий смак і складається з неоднорідної маси обчищених від шкірки розварених помідорів та дрібно нарізаної цибулі й часнику.

У «Кубанському» соусі міститься 28% поживних речовин, в тому числі до 1,2% кислоти і до 2,5% кухонної солі.

«Гострий» томатний соус

Приготовляють з протертої томатної маси, при уварюванні якої додають цукор, сіль, оцтову кислоту, цибулю, часник і прянощі (корицю, гвоздику, запашний перець, мускатний горіх).

«Гострий» соус являє собою однорідну червонувату масу, з приємним кислосолодким смаком і ароматом прянощів. В цьому соусі міститься 29% поживних речовин, в тому числі: кислоти — до 1,5% і кухонної солі — до 2,5%.

Соуси «Южный» і «Восток»

Ці соуси складаються з сойової напівгустої перебродженої маси, з додаванням томату-пюре або томату-пасти, фруктового пюре, відвареної печінки, оцту і прянощів. У соус «Восток» ще додають сухі фрукти.

Соуси «Южный» і «Восток» дуже гострі на смак і використовуються як приправи до м'ясних і рибних страв.

На 1,5 *кг* щуки — 250 *г* вершкового масла, 180 *г* пшеничного хліба, 100 *г* пшеничного борошна, 3 яйця, 120 *г* ріпчастої цибулі, по 60 *г* коріння петрушки і моркви, 8 горошин гіркого перцю, 3 лаврових листки.

РИБНІ КРУЧЕНИКИ ПО-КИЇВСЬКОМУ

Щуку або судак очищають, промивають, пластують (стор. 116) і, не здираючи шкіри, суцільною скибкою зрізують м'ясо з кісток (стор. 117). На такий шматок накладають один із зазначених нижче фаршів, згортають у трубку, обв'язують міцною ниткою, обкачують у яйці, посипають сухарями, смажать на розпеченій сковорідці, ставлять в духовку і доводять до готовності.

На 800 *г* щуки чи судака 2 яйця, 1/4 склянки сухарів, 4 ст. ложки вершкового масла.

Фарші. Р и с з я й ц я м и. Відварюють на молоці рис, солять, додають січені варені яйця, вершкове масло і все добре перемішують.

На 1/2 склянки рису — 3 яйця, 4 ст. ложки вершкового масла.

Ц и б у л я з с у х а р я м и. Дрібно посічену цибулю злегка підсмажують, додають сухарі, яйце, сметану і добре перемішують.

На 3 цибулини — 2 ст. ложки вершкового масла, ½ яйця, ½ склянки сухарів, ½ склянки сметани.

КОРОП З НАЧИНКОЮ З ГРЕЧАНОЇ КАШІ ТА ГРИБІВ

Короп очищають, промивають, через розріз у спинці виймають кістки і нутрощі, стежачи за тим, щоб все м'ясо лишилося біля шкіри.

Промиті і попередньо розмочені гриби варять до готовності, дрібно шаткують і смажать разом з посіченою цибулею.

З підсмажених гречаних крупів на грибному бульйоні варять розсипчасту кашу. В неї додають обсмажені з цибулею гриби, сирі яйця, мелений перець, сіль. Все добре змішують і одержаною масою начиняють підготовленого коропа, солять його, обкачують у борошні, обсмажують у розігрітому маслі до рум'яного кольору, а потім ставлять у духовку і доводять до готовності.

Подаючи на стіл, короп нарізують порціонними кусками і поливають розігрітим вершковим маслом.

На 1 *кг* коропа — ½ склянки гречаних крупів, 50 *г* сушених грибів, 100 *г* вершкового масла, 3 яйця, 1½ цибулини, 2 горошини гіркого перцю, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 1½ склянки грибного бульйону для варіння каші.

КОРОП З НАЧИНКОЮ З РИСУ ТА ГРИБІВ

Очищений і промитий короп потрошать, не розрізуючи черевця, для чого навколо спинного плавця роблять глибокі надрізи до реберних кісток і обережно, щоб не пошкодити шкіру, витягають кістки і нутрощі. Потім біля голови і хвоста надламують хребет і видаляють його. З голови вирізують зябра. Рибу вдруге промивають.

Гриби варять до готовності і шаткують. На грибному відварі припускають рис.

До готового рису додають злегка обсмажені посічені цибулю, гриби і яйця, перець, часник, сіль та сирі яйця (для в'язкості начинки). Все добре змішують.

Приготовленою масою через отвір у спинці начиняють коропа, зашивають його ниткою, обкачують у борошні, яйцях і цукрі, обсмажують на розігрітому жирі до рум'яного кольору з обох боків, ставлять в

Майоран

Майоран —це ароматична трав'яниста рослина, яка вирощується на Україні. Пряністю є листки і квіткові бруньки, які збирають під час цвітіння. Використовується як у свіжому, так і в сушеному вигляді (перетертий на порошок). Він гіркуватий на смак і є доброю приправою до салатів — рибних, м'ясних і овочевих, до перших і других страв. Додають його в кінці варіння.

Запашний перець

Запашний перець є також недостиглим плодом тропічної рослини. Плоди перцю після висушування набувають темно-коричневого кольору з крапочками.

По запаху запашний перець нагадує аромат змішаних разом гвоздики й кориці. В продаж надходить у вигляді горошку або меленим у м'якій упаковці. Зберігати треба в сухому приміщенні у щільно закритій банці. Застосовується при виготовленні маринадів, соусів для страв з риби, дичини, перших страв. Він надає страві аромату й гострого смаку.

духовку і доводять до готовності. Знявши нитки, готовий короп нарізують порціонними кусками.

Відпускаючи, короп поливають маслом і засипають зеленню. На гарнір подають припущену з маслом моркву.

На 800 *г* коропа — 80 *г* рису, 100 *г* вершкового масла, по 40 *г* сушених грибів, сухарів і пшеничного борошна, 2 яйця, 80 *г* ріпчастої цибулі, 2 мелених горошини перцю.
Для гарніру — 700 *г* моркви і 50 *г* вершкового масла.

ГАРЯЧІ М'ЯСНІ СТРАВИ

Свинина — найпоширеніший в українській кухні вид м'яса, а сало — основна приправа при готуванні більшості страв. Сире (солоне), смажене і варене сало часто вживають на сніданок і полудник. Багато м'ясних страв також шпигуються салом.

Крім м'яса і сала, для приготування смачних і поживних страв використовують голову, печінку, мозок, шлунок (кендюх) та інші частини свинячої туші, а з крові виробляють дуже смачні ковбаси (з начинкою із крові, гречаної каші й сала).

Широко використовують також домашню птицю — кури, качки, гуси, індики, — а також яловичину, баранину й телятину.

Велику кількість м'ясних страв (вареники, млинці, фаршировані овочі, голубці і т. ін.) приготовляють комбіновано з іншими продуктами — борошном, овочами і т. д.

Другі м'ясні страви бувають варені, запечені, смажені і тушковані.

Для приготування варених м'ясних других страв беруть частини задніх і передніх ніг, грудинку і пруг яловичини, телятини та свинини.

Відрубаний сікачем кусок м'яса кладуть у невелику кількість киплячої води (1—1,5 *л* на 1 *кг* м'яса) і нагрівають до кипіння, а потім продовжують варити (до готовності) при температурі 85—90°. Під кінець варіння кладуть сіль, цибулю, коріння. В процесі такої обробки на поверхні м'яса швидко згортаються білкові речовини, завдяки чому затримується вилуговування з нього розчинного білка, м'ясного соку, мінеральних солей та екстрактивних речовин. Товсті шматки м'яса (10 *см* і більше) для кращого проварювання слід починати варити у холодній воді.

Тривалість варіння окремих видів м'яса така (в годинах): яловичини — 2—2$^1/_2$; телятини — 1—1$^1/_2$; баранини — 2—2$^1/_2$; свинини — 1$^1/_2$—2;

молодої курятини — $^3/_4$—1; старої курятини —3—4; курчат —$^1/_2$; нирок —$1^1/_2$.



Сікач.

Готовність м'яса перевіряють проколюванням кухарською голкою найтовщої частини куска. У зварене м'ясо голка входить легко, а з проколини витікає безбарвний сік. У недоварене м'ясо голка входить важче, а сік, що витікає з проколини, має червонуватий колір і швидко згортається в окропі.

М'ясний бульйон використовують для приготування підлив і перших страв.

Смажені м'ясні другі страви приготовляють з частин туш, які містять невелику кількість сполучної тканини. З туш великої рогатої худоби для смаження найбільш придатні вирізки, тонкий і товстий край. З туш баранини, свинини, телятини можна смажити всі частини.

Смажать м'ясо так. Розігрівають неглибоку посудину, на дно її кладуть жир, нагрівають останній до температури 140—150°, кладуть у нього куски м'яса на відстані 4—6 *см* один від одного (при щільному вкладанні кусків волога, яка повільно випаровується з них, перешкоджає утворенню кірки). Як тільки утвориться кірка, м'ясо перевертають на другий бік. Великі куски м'яса спочатку обсмажують на плиті у відкритій посудині. В обох випадках м'ясо потім доводять до готовності в духовці. Якщо смажити тільки в духовці, одержують нерівномірну кірку. М'ясо з туш дрібної рогатої худоби, тушок качок і гусей треба смажити лише в духовці.

При такому способі обсмажування м'ясо зберігає цінні складові частини і стає соковитим, смачним, приємним на запах. Жир і сік, які виділяються при обсмажуванні, використовують для приготування підлив.

Щоб поліпшити смак і надати м'ясу соковитості, його через кожні 10—15 хв. поливають жиром, на якому воно обсмажується. Крім того, смажити м'ясо слід незадовго до їди. Тривалість обсмажування буває різною. Так, наприклад, після утворення кірки тривалість обсмажування яловичини в духовці коливається від 25 хв. до 1 год. 40 хв. залежно від частини туші.

Тривалість обсмажування кусків різних видів м'яса така (у хвилинах). Баранини: частини задньої ноги — 70, корейка — 40, грудинка —30; свинини: частини задньої ноги — 55, м'якоть передньої ноги — 90, корейка — 80, грудинка — 60; телятини: частини задньої ноги — 50, м'якоть передньої ноги — 80, грудинка — 45; гусятини — 60—90; качатини — 45—60.



Голка для шпигування салом.

Ступінь обсмажування визначається за кольором соку, який виділяється при проколюванні м'яса кухарською голкою, або по його пружності при надавлюванні рукою. Слабо просмажене м'ясо всередині куска має темно-рожевий колір і виділяє при надавлюванні рукою кров'янистий сік. Середньо просмажене м'ясо всередині куска має блідо-рожевий колір. Добре просмажене м'ясо у всіх частинах куска має коричнево-сірий колір і виділяє прозорий безбарвний сік.

Тушковані м'ясні страви — найпоширеніші в українській кухні другі страви (причому м'ясо перед тушкуванням здебільшого шпигують і обсмажують). Тушкування — процес, що займає проміжне положення між варінням у воді, з одного боку, і обсмажуванням — з другого.

М'ясо тушкують у щільно закритій посудині при температурі 100°. Під дією водяної пари (з підливи чи бульйону), що поступово (протягом 2—3 год.) проникає в глибину куска, воно доходить до готовності. Кірка, яка утворилась при обсмажуванні м'яса, перешкоджає швидкому проникненню пари всередину куска та виділенню з нього екстрактивних і поживних речовин у підливу. До м'яса і підливи (для поліпшення їх смаку і аромату) при тушкуванні додають приправи — ароматичні овочі і прянощі (цибулю, моркву, селеру, кріп, петрушку, перець, лавровий лист і т. ін.).

Перевагою тушкування перед варінням і обсмажуванням є те, що при цьому способі приготовляння м'яса значно краще зберігаються його загальні і смакові якості, вітаміни та аромат приправ.

В багатьох випадках м'ясо перед обсмажуванням шпигують часником, цибулею або салом, що надає страві приємного смаку і аромату. Для цього часник і цибулю нарізують довгими брусочками і втикують їх у отвори, зроблені в м'ясі, загостреним кілочком під кутом 45° до напряму волокон. Сало теж нарізують довгими брусочками завтовшки 0,5—0,75 *см* і втикують їх шпигувальною голкою з розтрубом на кінці.

Куски м'яса після обсмажування одним рядом укладають в неглибоку посудину, наполовину заливають бульйоном, додають продукти згідно з рецептурою і тушкують під закритою покришкою, стежачи за тим, щоб рідина при тушкуванні не википала (її, в міру потреби, доливають).

Готуючи деякі страви, м'ясо після тушкування виймають з посудини і ставлять в духовку для відновлення кірки.

Дуже часто м'ясо тушкують з овочами, чорносливом, грибами, рисом, капустою, яблуками та іншими продуктами. Підготовлені для запікання вироби вміщують на змащені маслом листи чи сковороди, зверху

злегка змащують маслом або яйцем, а інколи посипають тертим сиром або меленими сухарями. Вироби запікають у духовці при температурі понад 250° до тих пір, поки на поверхні не утвориться рум'яна кірка.

Серед страв із складною комбінованою тепловою обробкою слід відзначити крученики, завиванці, душенину з нирками та ін.

Крученики готують із тонко нарізаних і відбитих кусків м'яса, які після теплової обробки і накладання на них начинок згортають (закручують у трубку) і тушкують. Окремі види кручеників відрізняються між собою тільки начинкою (нею можуть бути овочі, різні каші і гриби).

Крученики волинські мають трохи іншу технологію приготування. На відбитий злегка обсмажений кусок м'яса накладають тушковану заправлену капусту, зверху обкладають тонкими шматками сала і все зв'язують докупи нитками. Потім крученики вкладають у сотейник і ставлять в духовку, щоб сало добре зарум'янилось. Топлене сало стікає на капусту, крізь неї проходить на м'ясо і насичує його.

Завиванці готують з телятини: для цього з окосту або лопатки видаляють кістки, м'ясо відбивають і накладають на нього різну начинку: печінку, рис, яйця.

Дуже багато страв готують з посіченого м'яса — січеники, смаженина, галушки та ін.

Січеники приготовляються так само, як і січені котлети, але співвідношення продуктів у них різне. Так, наприклад, в січениках (стор. 142) до січеного м'яса додають рідку яєчню, що надає їм ніжного смаку. В січениках полтавських (стор. 143) до посіченого м'яса додають сало.

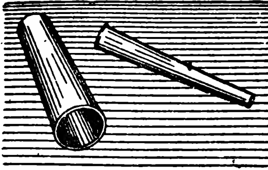
Чудову на смак страву готують тушкуванням у грибному бульйоні (з додаванням цибулі і грибів) виготовлених з січеного м'яса обсмажених битків.

Дуже часто січене м'ясо готують з різними начинками. Це: смаженина з гречаною кашею, тушкована в сметані; січеники, тушковані з начинкою з хріну та ін.

Січене м'ясо в поєднанні з іншими продуктами широко використовують для начинювання перцю, баклажанів, помідорів, капусти і картоплі.

Щоб січене м'ясо було смачним і соковитим, слід суворо дотримувати встановлених правил його приготування. З м'яса видаляють плівки і сухожилля, нарізують його невеликими кубиками (довгасті шматочки м'яса обволікають шнек м'ясорубки і заважають її роботі).

Ножі м'ясорубки повинні бути добре заточені, а їх різальні краї щільно підігнані до поверхні решіток. Інакше м'ясо не ріжеться, а мнеться і перетирається, з нього витікає сік і якість м'яса погіршується.



Колончасті виймачі.

До січеного м'яса додають хліб, яєчню, сало, сіль, мелений перець і масу вдруге пропускають через м'ясорубку.

Для начинювання овочів до січеного сирого м'яса додають відварені крупи (рис, пшоно та ін.).

Щоб полегшити підготовку овочів, прискорити процес начинювання і добитись кращого оформлення готової продукції, користуються колончастими виймачами (конусоподібними жерстяними трубками).

Із субпродуктів використовують печінку, здебільшого шпиговану часником і салом. Щоб одержати смачну, соковиту печінку, її, після шпигування часником, обкачують в борошні і обсмажують в дуже розігрітому свинячому салі. Печінку, шпиговану салом, найкраще тушкувати з обсмаженою цибулею.

Цілу низку смачних і поживних страв приготовляють також з нирок, язиків, рубців та вимені.

Птицю тушкують і смажать з різною начинкою — рисом з грибами, сухарями, локшиною з грибами і т. ін. Обсмажену майже до готовності птицю розрубують на окремі порції і тушкують.

СТРАВИ З ЯЛОВИЧИНИ

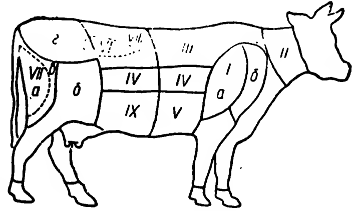
М'ясо з різних частин яловичої туші має неоднакову харчову цінність і кулінарне призначення, що залежить від кількості сполучної тканини в ньому.

Вирізка, тонкий і товстий край містять невеликий процент сполучної тканини, при тепловій обробці швидко розм'якають і використовуються для смаження в натуральному вигляді (цілком, порціонними і дрібними кусками).

Лопатка, бокова і зовнішня частина задньої ноги містять велику кількість сполучної тканини, розм'якшуються лише при тривалій тепловій обробці, а тому використовуються для тушкування (великими порціонними і дрібними кусками), для смаження в січеному вигляді та для варіння.

Шия і пахвина від туш низької вгодованості містять до 30% сполучної тканини, а тому йдуть для приготування страв з січеного м'яса та м'ясних фаршів.

ВІДВАРНА ЯЛОВИЧИНА З ОВОЧАМИ І КВАСОЛЕЮ



Яловича туша:
I—лопатка (а і б—плечова і заплічна частини); II—шия; III — товстий край; IV—рубець; V—грудинка; VI—вирізка; VII — задня нога (а, б, в і г — внутрішня, бокова, зовнішня і верхня частини); VIII—тонкий край (поперекова частина); IX — пахвина.

Великі куски яловичини (1—1,5 *кг*) кладуть у киплячу воду, варять до готовності, виймають з каструлі, нарізують порціями і кладуть у сотейник. В окремій посудині з бульйоном відварюють цілу чищену картоплю і цілу невелику цибулину. Нарізані великими кубиками моркву і свіжу капусту також відварюють в окремій посудині. Квасолю попередньо розмочують і варять. Борошно злегка підсмажують на маслі, розводять бульйоном, в якому варилась картопля і цибуля, проварюють, заправляють посіченою зеленню кропу і петрушки, заливають нарізану кусками яловичину і доводять до кипіння.

Подаючи на стіл, куски м'яса поливають підливою, в якій вони тушкувались, а збоку в цю ж тарілку кладуть варені овочі і квасолю і поливають їх злегка підсмаженим з сухарями вершковим маслом.

На 1 *кг* яловичини — 500 *г* картоплі, 2 морквини, 150 *г* свіжої капусти, 1,5 цибулини, ½ склянки квасолі, 3 ст. ложки вершкового масла, по 1 ст. ложці сухарів, пшеничного борошна, дрібно посіченої зелені петрушки і кропу.

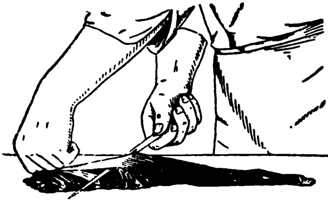
ВІДВАРНА ЯЛОВИЧИНА З ГРИБАМИ

Відварену з корінням моркви і петрушки яловичину нарізують тонкими шматками. Посічені цибулю і сушені варені гриби злегка обсмажують, додають злегка підсмаженого борошна, сметани і все змішують. Потім одержану масу розводять бульйоном, в якому варилось м'ясо, добре проварюють і заправляють січеною зеленню петрушки, маслом та сіллю. Нарізане м'ясо вперемішку з грибною підливою кладуть у змащений жиром сотейник, заливають зверху рештою підливи, посипають сухарями і ставлять в духовку, щоб зарум'янилось.

До м'яса на стіл подають смажену картоплю.

На 1 *кг* яловичини — 60 *г* сушених грибів або 160 *г* свіжих, ¾ склянки сметани, ½ склянки пшеничного борошна, 2 цибулини, ½ кореня петрушки, 1 корінь моркви, 1 ст. ложку сухарів, 4 ст. ложки вершкового масла, 1½ склянки м'ясного бульйону, 2 ст. ложки посіченої зелені петрушки.

ВІДВАРНА ЯЛОВИЧИНА З ХРІНОМ


Очищання вирізки від плів.

Яловичину кладуть у киплячу воду, додають цибулі, коріння моркви і петрушки, перцю і варять до готовності. Зварене м'ясо виймають з каструлі, нарізують шматками, вкладають їх у змащений маслом сотейник або каструлю з широким дном, заливають сметаною, змішаною з тертим хріном, сирими яйцями та сіллю, і ставлять у духовку, щоб зарум'янилось.

Подають яловичину з відвареною картоплею, заправленою маслом і посипаною зеленню петрушки.

На 1 *кг* яловичини — 1 склянку сметани, 2 яйця, 2 корені хріну, 1 цибулину, по 1 кореню моркви та петрушки, 1 *кг* картоплі, 1 ст. ложку вершкового масла.

ВІДВАРНА ЯЛОВИЧИНА З ОВОЧАМИ

М'ясо миють, видаляють кістки, варять разом з корінням моркви та петрушки в підсоленій воді, а потім нарізують по 2—3 куски на порцію.

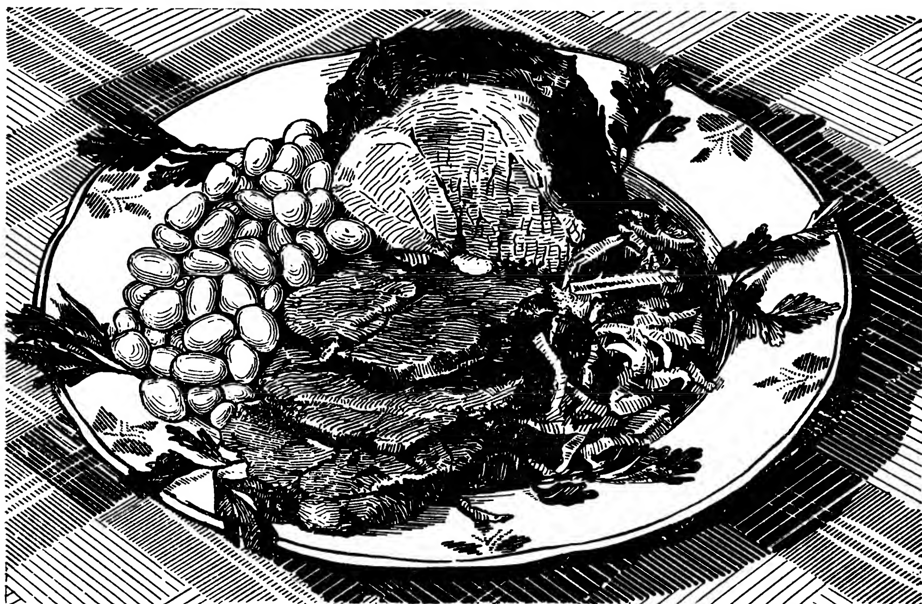
Цілі, обчищені дрібні цибулю і картоплю варять в бульйоні. Моркву і свіжу капусту нарізують шматочками і варять до готовності. Тертий хрін злегка підсмажують на маслі, поливають оцтом, перемішують, випаровують до $^1/_3$ початкового об'єму, додають злегка підсмаженого борошна, бульйону, сметани, цукру, солі і добре уварюють.

Підготовлене м'ясо кладуть у невеликі з білого металу сковорідки разом з гарніром із вареної картоплі, цибулі, моркви і капусти, заливають все підливою (хрін з сметаною), посипають зверху сухарями, збризкують маслом і ставлять в духовку, щоб зарум'янилось.

На 1 *кг* яловичини — 5 коренів моркви, $^1/_2$ *кг* картоплі, 200 *г* свіжої капусти, 3 цибулини, 150 *г* хріну, по 1 ст. ложці сухарів і пшеничного борошна, 1 ст. ложку вершкового масла, $^3/_4$ склянки сметани, 2 ст. ложки оцту, 2 склянки бульйону, 1 чайну ложку цукру.

ПОЛЯДВИЦЯ

Вирізку або тонкий край очищають від плівки і сухожиль, натирають лимонною кислотою або лимоном, солять, обсипають борошном, обсмажують на добре розігрітому вершковому маслі до рум'яного кольору з обох боків і ставлять на 20—25 хв. у духовку досмажуватись.



Відварна яловичина з овочами і квасолею.

Готову полядвицю нарізують впоперек волокон тонкими шматками по 3—4 на порцію. Подають на стіл з смаженою картоплею, поливаючи соком і жиром, в яких смажилась вирізка, і посипаючи зеленню петрушки.

На 1 *кг* вирізки або тонкого краю яловичини — 2 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 *г* лимонної кислоти або півлимона, 1 ст. ложку дрібно посіченої петрушки, $1^1/_2$ *кг* картоплі, 3 ст. ложки вершкового масла для смаження картоплі.

ДУШЕНИНА ПОСПІЛЬНА

Відокремлене від кісток та очищене від сухожиль і плівки м'ясо нарізують тонкими шматками, відбивають сікачем, солять, посипають перцем, обкачують у борошні, обсмажують з обох боків до рум'яного кольору і вкладають на дно сотейника в один ряд.

Обчищену картоплю нарізують кружальцями, додають нашаткованих сирої цибулі і селери, запашного перцю, солі, все добре змішують і накладають шаром на м'ясо в сотейнику. Потім знову кладуть шматочки смаженого м'яса, на них — картоплю з селерою. Так повторюють 2—3 рази з розрахунку, щоб зверху був шар картоплі, заливають бульйоном і тушкують до готовності.

Подаючи на стіл, душенину посипають дрібно посіченим часником і зеленню петрушки.

На 1 *кг* яловичини — 2½ ст. ложки пшеничного борошна, 4 ст. ложки вершкового масла, 1,8 *кг* картоплі, 5 цибулин, 1½ кореня селери, по 1 горошині гіркого і запашного перцю, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

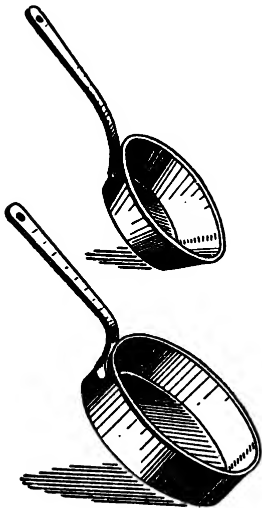
КАПУСТА, ТУШКОВАНА З РІЗНИМ М'ЯСОМ

Квашену капусту віджимають, тушкують до готовності, додаючи бульйон і половину взятого жиру. Потім до неї додають очищених нарізаних брусочками і припущених на маслі солоних огірків, нарізаних кубиками і злегка обсмажених сала, ковбаси і грудинки, вареного, очищеного і нарізаного кубиками язика, злегка обсмаженої цибулі, лаврового листу, меленого гіркого перцю і солі. Все добре змішують і продовжують тушкувати ще 12—15 хв.

На 1,5 *кг* квашеної капусти — по 150 *г* домашньої ковбаси, копченої грудинки і язика без горловини, 75 *г* сала, 250 *г* солоних огірків, 2 цибулини, 1 склянку м'ясного бульйону, 3 горошини гіркого перцю, 1 лавровий листок.

ЯЛОВИЧИНА В СМЕТАНІ

Великі куски яловичини (1—1,5 *кг*) обсмажують, кладуть в сотейник або каструлю, додають шаткованих моркви, пастернаку, петрушки і цибулі, а також лаврового листу, перцю, солі, бульйону або води. Посудину накривають покришкою, ставлять в духовку і тушкують яловичину до півготовності, перевертаючи її через кожні 12—15 хв. Потім заливають сметаною і тушкують до готовності. Гото-



Сотейник.

ву яловичину нарізують кусочками по 2—3 на порцію.

Сметану, в якій тушкувалась яловичина з корінням, протирають крізь сито, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом.

Яловичину подають на стіл з смаженою картоплею, поливаючи підготовленою сметаною і посипаючи зеленню петрушки.

На 1 *кг* яловичини — 1 цибулину, по 1 кореню моркви, петрушки і пастернаку, 2 склянки сметани, 2½ ст. ложки вершкового масла, 1 лавровий листок.

СМАЖЕНИНА, ЗАПЕЧЕНА З ЦИБУЛЕЮ

М'ясо кладуть у киплячу воду, варять 1 год., додають коріння моркви і петрушки, $^1/_2$ цибулини, варять до готовності і нарізують тонкими шматочками.

Шатковану цибулю тушкують з сметаною до готовності, заправляють маслом і сіллю. У сотейник або каструлю, змащену маслом, кладуть нарізане м'ясо, посипають його меленим перцем, тушкованою з сметаною цибулею, посипають сухарями, збризкують маслом і ставлять у духовку зарум'янитись.

До смаженини подають відварену картоплю і посипають зеленню петрушки.

На 1 *кг* яловичини — по 1 кореню моркви і петрушки, 3 цибулини, 1½ склянки сметани, 1 ст. ложку сухарів, 2 ст. ложки вершкового масла, 3 горошини меленого перцю, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 1 *кг* картоплі.

Підливи

Підливи приготовляють для м'ясних, рибних, овочевих, круп'яних та інших других страв. Добре приготовлені підливи дають можливість різноманітити смак і зовнішній вигляд їжі, а також робити її більш соковитою. Крім того, підливи підвищують поживність страв, оскільки в більшість з них входить вершкове масло і олія.

Підбирати підливи до окремих страв треба вміло. Так, наприклад, підливи з хріну, гірчиці й цибулі слід подавати до страв прісних і недосить гострих, таких як відварна яловичина та ін., а підливу з грибів — до рисових або картопляних котлет і бабок.

Підливи з сметани і яєць поліпшують смак овочевих страв і значно підвищують їх поживність.

Підлива з м'яти усуває специфічний запах і присмак баранини.

До м'ясних і рибних страв добре подавати збірну підливу, підливу з печериць і щавлю.

При приготуванні підлив треба стежити за тим, щоб масло, яке входить до підливи, не піднімалось вгору і підлива не давала осаду. Якщо в підливі масло піднялось вгору і утворився осад, підливу виливають на сковороду, ставлять її на вогонь і мішають правою рукою, а лівою підливають потроху кип'яток доти, поки всі частини підливи не з'єднаються.

КРУЧЕНИКИ, ТУШКОВАНІ З ГРЕЧАНОЮ КАШЕЮ І ГРИБАМИ

Гриби варять, дрібно шаткують і змішують з половиною посіченої злегка обсмаженої цибулі. З підсушених гречаних крупів варять розсипчасту кашу і змішують її з грибами, цибулею, вареним січеним яйцем.

Очищене від сухожиль м'ясо нарізують тонкими шматочками, злегка відбивають сікачем, накладають на кожний шматочок підготовлену кашу, згортають трубкою, обв'язують ниткою, смажать в жирові до рум'яного кольору, кладуть у сотейник, додають лаврового листу і другу половину підсмаженої цибулі, заливають грибним відваром і тушкують до готовності, а потім знімають нитку.

Борошно злегка підсмажують у сотейнику на маслі, вливають сік, в якому тушкувались крученики, додають сметани, проварюють, проціджують і доводять до кипіння.

Готові крученики подають з смаженою картоплею і поливають підготовленою підливою.

На 1 *кг* яловичини — 60 *г* гречаних крупів, 30 *г* сушених грибів, 1 яйце, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку пшеничного борошна, $^3/_4$ склянки сметани, 1 цибулину, по 1 кореню петрушки і моркви, 1 лавровий листок, 1,5 *кг* картоплі, 2 ст. ложки масла для смаження картоплі.

Підлива з хріну

Кип'ятять бульйон, кладуть в нього половину взятої норми натертого хріну, цукор, розтерте з вершковим маслом і розведене киплячим соусом борошно, сметану і перед подаванням на стіл кладуть другу половину свіжонатертого хріну.

На 1 корінь хріну—$2^1/_2$ склянки бульйону, 1 ст. ложку цукру, $^3/_4$ ст. ложки борошна, $^3/_4$ ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку сметани.

КРУЧЕНИКИ ВОЛИНСЬКІ

М'якоть яловичого м'яса нарізують тонкими широкими кусочками, солять, посипають перцем, кладуть у сотейник з розігрітим маслом, накривають кришкою і тушкують до півготовності.

Шатковану свіжу або квашену капусту тушкують, заправляють злегка обсмаженою цибулею і сіллю за смаком (до квашеної капусти додають цукор).

Підготовлену капусту накладають товстим шаром на кусочки напівтушкованого м'яса, обкладають її з усіх боків тонкими шматочками сала, все разом зв'язують ниткою, кладуть у сотейник так, щоб крученики не торкались один одного, підливають бульйону, ставлять у духовку і запікають їх до рум'яного кольору, періодично поливаючи бульйоном чи власним соком.

На 500 *г* яловичого м'яса — 1 *кг* свіжої капусти, 2 ст. ложки вершкового масла, 100 *г* сала, 1 ст. ложку пшеничного борошна, ½ склянки томату-пюре, 2 чайних ложки цукру, 5 горошин гіркого перцю.

СМАЖЕНЯ З КИСЛОЮ КАПУСТОЮ

Великі куски м'яса (1—1,5 *кг*) шпигують салом (див. стор. 130), солять, кладуть у сотейник або каструлю, додають частину передбаченого рецептом смальцю, нарізані цибулю, коріння моркви і петрушки, злегка обсмажують до рум'яного кольору в духовці, підливають бульйону або води і тушкують до готовності.

Готове м'ясо нарізують невеликими шматочками. В сік, у якому тушкувалось м'ясо, всипають підсмаженого борошна, розводять бульйоном, проварюють і протирають крізь сито разом з овочами.

Віджату квашену капусту тушкують, додаючи смалець, до готовності і заправляють злегка підсмаженою цибулею, перцем і частиною підготовленої підливи. На дно сотейника кладуть нарізане шматочками сало, а поверх нього вперемішку кількома шарами — капусту і м'ясо, заливають все рештою підливи, ставлять у духовку і тушкують 15—20 хв.

На 1 *кг* м'яса — 80 *г* сала, 2 ст. ложки смальцю для тушкування капусти, 2 цибулини, 2 корені моркви, 1½ кореня петрушки, 1½ *кг* квашеної капусти, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 4 горошини запашного перцю, 1 лавровий листок, 2 склянки бульйону.

Підлива з м'яти (до баранини)

Листочки свіжої м'яти промивають і дрібно січуть. Оцет доводять до кипіння, розчиняють в ньому цукор-рафінад, охолоджують, заливають м'яту і подають на стіл до баранини.

На 4 ст. ложки дрібно посіченої свіжої м'яти — 1 склянку оцту, 4 куски цукру-рафінаду.

ЯЛОВИЧИНА, ТУШКОВАНА З ЧОРНОСЛИВОМ

Яловичину миють, відокремлюють від кісток, нарізують кусками (по 200—300 *г*), солять, смажать, кладуть у сотейник або каструлю, додають добре обсмажений з жиром томат-пюре, злегка підсмажену цибулю, заливають невеликою кількістю бульйону і тушкують 20—30 хв.

Борошно злегка підсмажують, розводять бульйоном і разом з промитим чорносливом кладуть у каструлю з м'ясом, тушкують до готовності, підливаючи в міру потреби бульйону. Коли м'ясо буде готове, додають оцет, корицю, гвоздику, цукор і продовжують тушкувати ще 10—15 хв.

Готову яловичину подають з чорносливом і поливають соусом, в якому вона тушкувалась.

На 1 *кг* яловичини — 3 ст. ложки жиру, ½ *кг* чорносливу, 2 цибулини, ½ склянки томату-пюре, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 1 ст. ложку цукру, 5 гвоздик, 2 *см* палички кориці, 1 ст. ложку 3-процентного оцту.

Підлива з гірчиці

Злегка підсмажують борошно на вершковому маслі, підливають потроху бульйон, додають гірчицю в порошку, сіль, цукор, сік з лимона або оцет і сметану, все добре перемішують і прогрівають.

На 3 чайні ложки гірчиці — 1 ст. ложку вершкового масла, $^3/_4$ ст. ложки борошна, 2 склянки бульйону, $^1/_2$ чайної ложки солі, 1 ст. ложку цукру, 1 лимон або 3 ст. ложки 3-процентного оцту, 1 ст. ложку сметани.

ДУШЕНИНА З НИРКАМИ

Великі куски м'яса солять і смажать до рум'яного кольору разом з посіченим корінням моркви, петрушки та цибулею. На дно каструлі кладуть дрібно порубані кістки, нарізані ошпарені нирки, лавровий лист, перець, смажене м'ясо, вливають склянку води або бульйону, ставлять у духовку і тушкують до готовності.

Готову душенину нарізують кусочками (по 2—3 шт. на порцію), поливають соком, в якому тушкувалось м'ясо, зверху кладуть кусочки нирок і посипають зеленню петрушки.

Душенину подають з смаженою картоплею.

На 1 *кг* яловичини — 200 *г* нирок, 2 ст. ложки вершкового масла, по 1 кореню моркви і петрушки, 1 цибулину, 3 горошини гіркого перцю, 1 лавровий листок.

СМАЖЕНИНА, ТУШКОВАНА З КАРТОПЛЕЮ

Яловичину нарізують кубиками, обсмажують на добре розігрітому жирі і тушкують до півготовності, додаючи томат.

Обчищену картоплю нарізують великими кубиками, смажать, змішують з сирою посіченою цибулею, злегка обсмаженим нарізаним брусочками корінням моркви, меленим перцем і висипають тонким шаром у сотейник. Потім кладуть тушковане до півготовності м'ясо, лавровий лист, а на них — знову картоплю. Так повторюють 2—3 рази з розрахунком, щоб зверху була картопля, заливають звареним з кісток бульйоном і тушкують до готовності. Готову смаженину заправляють дрібно посіченим часником і, подаючи на стіл, посипають зеленню петрушки.

На 1 *кг* яловичини — 1,5 *кг* картоплі, 3 цибулини, 3 морквини, 4 ст. ложки жиру 2 ст. ложки томату-пюре, 4 зубки часнику, 2 горошини гіркого перцю, 1 лавровий листок, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 2 склянки бульйону.

СМАЖЕНЯ, ТУШКОВАНА З ОВОЧАМИ

Великі куски м'яса солять, тримають 1 год. в холодному місці, потім кладуть у сотейник з добре розігрітим жиром, обсмажують з усіх боків до рум'яного кольору, підливають бульйону, тушкують

1 год., додають нарізаних кружальцями коріння і цибулю, перець і тушкують до готовності. В сік і жир, в якому тушкувалось м'ясо, всипають підсмажене борошно, замішують, щоб не було грудочок, і добре проварюють.

Нарізане порціонними кусками м'ясо подають з смаженою картоплею і заливають приготовленою підливою з корінням.

На 1 *кг* яловичини — 2½ ст. ложки вершкового масла, 5 коренів моркви, 3 корені петрушки, 1 ½ цибулини, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 5 горошин запашного перцю, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 2 склянки бульйону.

Для гарніру: 1,2 *кг* картоплі, 2 ст. ложки вершкового масла.

СМАЖЕНИНА, НАЧИНЕНА ГРЕЧАНОЮ КАШЕЮ І ТУШКОВАНА В СМЕТАНІ

Яловичину, свинину, половину взятої норми смальцю і терту на тертці цибулю пропускають через м'ясорубку з густою решіткою або дрібно січуть ножем. Потім додають розмоченого у молоці і віджатого білого хліба, перцю, солі і вдруге пропускають через м'ясорубку. Одержану масу ділять на порції (по 100 *г*), роблять в кожній з них заглиблення, кладуть туди зварену з рештою сала гречану кашу, надають вигляду пиріжка, обсмажують до рум'яного кольору, заливають підливою і тушкують 15—20 хв.

Готову смаженину подають з смаженою картоплею і поливають підливою, в якій вона тушкувалась.

Приготування підливи. Борошно трохи підсмажують на маслі, вливають частину бульйону, вимішують, додають сметану, сіль, розводять рештою бульйону, добре проварюють і проціджують крізь сито.

На 250 *г* яловичини і 250 *г* свинини — 100 *г* пшеничного хліба, 2 ст. ложки смальцю, ½ склянки молока, 2 ст. ложки вершкового масла, 3 ст. ложки гречаних крупів, 1 цибулину, 3 горошини гіркого перцю.

Для підливи: ½ склянки сметани, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1½ склянки м'ясного бульйону.

Для гарніру: 1½ *кг* картоплі, 2 ст. ложки вершкового масла.

ЯЛОВИЧИНА ШПИГОВАНА, З БУРЯКАМИ

Очищене від сухожиль філе кладуть на 2 год. в розведений водою оцет, а потім виймають, віджимають і солять. Через

Грибна підлива

Борошно злегка підсмажують на маслі, розводять грибним бульйоном, додають сметану і доводять до кипіння. Жовток розтирають, вливають у гарячу підливу, розмішуючи ложкою, і кладуть дрібно посічені гриби.

На 8—10 сушених грибів — по 1½ ст. ложки борошна і вершкового масла, 2 ст. ложки сметани, 1½ склянки грибного бульйону, 1 жовток.

1,5 год. філе шпигують салом, кладуть на чавунну сковорідку, додають обрізків сала, ставлять у гарячу духовку і смажать, час від часу поливаючи соком і жиром, в якому воно смажиться. Добре зарум'янене філе перекладають у каструлю, заливають соком і жиром, в якому воно смажилось, посипають борошном і ставлять на 20—25 хв. у гарячу духовку. Коли борошно зверху підсмажиться, заливають сметаною і тушкують до готовності.

Готову яловичину подають з тушкованими і заправленими буряками.

На 1 *кг* яловичини — 120 *г* сала, 4 ст. ложки сметани, 1 ст. ложку борошна, 1 склянку 1-процентного оцту, 2 ст. ложки жиру, 2 горошини гіркого перцю, 1 лавровий листок, 3,5 *кг* буряків, 2 склянки бульйону, 1 ст. ложку цукру.

БИТКИ М'ЯСНІ ПО-СЕЛЯНСЬКОМУ

Підготовлене м'ясо пропускають через м'ясорубку з крупною решіткою, змішують з посіченою сирою цибулею, додають меленого перцю, солі, добре вимішують, виробляють кульки, надають їм форми битків, обкачують в сухарях і обсмажують на жирі. Половину взятої норми злегка обсмаженої цибулі кладуть на дно сотейника, поверх — половину варених, обсмажених грибів, а потім — обсмажені битки, посипають рештою цибулі і грибів, заливають грибним відваром і тушкують 10—15 хв.

Для гарніру тушкують у грибному відварі обчищену картоплю, додаючи томат і жир.

Подаючи на стіл, битки поливають соком, в якому вони тушкувались.

На 500 *г* яловичини —1 цибулину в м'ясо, 1 ст. ложку сухарів, 2 ст. ложки вершкового масла, 50 *г* сушених або 150 *г* свіжих грибів, 3 цибулини для пересипання битків, 1½ склянки грибного відвару, 2 горошини гіркого перцю, 1 лавровий листок, 2 ст. ложки томату-пюре, 1 *кг* картоплі, 1 ст. ложку вершкового масла для тушкування картоплі.

Підлива збірна

Готову гірчицю, протерті варені жовтки, соняшникову олію, оцет і сіль добре розтирають, додають дрібно нарізані круті яйця, нарізані огірки (свіжі або солоні), мариновані гриби, дрібно нарізану зелену цибулю і кріп, і все добре перемішують. Якщо підлива буде дуже густа, слід розвести її оцтом.

На 1 ст. ложку гірчиці — 5 жовтків, 1 яйце, 2 ст. ложки соняшникової олії, 4—5 ст. ложок оцту, 1 огірок, 5—6 шт. маринованих грибів, по 1 пучку зеленої цибулі і кропу.

СІЧЕНИКИ

Підготовлене м'ясо січуть ножем або пропускають через м'ясорубку. Цибулю шаткують, обсмажують на маслі, вбивають в неї яйця, розмішують, смажать рідку яєчню, остуджують її і вливають у січене м'ясо. Масу січуть або пропускають



Яловичина шпигована, з буряками.

через м'ясорубку, солять, заправляють меленим перцем. виробляють січеники, змазують їх яйцем, обкачують у сухарях і смажать на добре розігрітому маслі до готовності.

На 600 *г* яловичини — 2 ст. ложки вершкового масла, 4 яйця, 2 ст. ложки сухарів, 2 цибулини, 4 горошини гіркого перцю.

СІЧЕНИКИ ПОЛТАВСЬКІ

М'ясо двічі пропускають через м'ясорубку, додають дрібно посіченого сала й часнику, меленого перцю, солі і все добре перемішують, підливаючи потроху води для надання січеникам соковитості.

З цього м'ясного фаршу виробляють січеники (по 2 шт. на порцію), обкачують у сухарях і смажать до готовності.

Картоплю для гарніру варять у шкірці, потім обчищають і смажать.

На 700 *г* яловичини — 50 *г* сала, 2 ст. ложки сухарів, 1 зубок часнику, 2 ст. ложки води, 2 горошини гіркого перцю, 1½ ст. ложки смальцю для смаження січеників, 1 *кг* картоплі, 2 ст. ложки смальцю для смаження картоплі.

СІЧЕНИКИ ТУШКОВАНІ, НАЧИНЕНІ ХРІНОМ

Відокремлене від кісток м'ясо нарізують невеликими кусками, пропускають через м'ясорубку, додають розмоченого у молоці, віджатого пшеничного хліба, частину січеної злегка обсмаженої цибулі, солі. Все змішують, вдруге пропускають через м'ясорубку, виробляють з маси січеники (по 2 шт. на порцію), начиняють їх тертим хріном, злегка підсмаженим на маслі і змішаним з сметаною, обкачують у борошні, надають їм овальної форми і смажать з шаткованою цибулею до готовності.

Смажені січеники заливають сметаною, ставлять у духовку і тушкують 8—10 хв.

Готові січеники подають з картопляним пюре і поливають сметаною, в якій вони тушкувались.

На 500 *г* яловичини — 2 ст. ложки вершкового масла, 100 *г* пшеничного хліба, ½ склянки молока, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 1½ цибулини, 4 ст. ложки натертого хріну, 2 ст. ложки сметани для начинки, 2 ст. ложки вершкового масла для смаження, 1½ склянки сметани для заливання січеників, 1 *кг* картоплі.

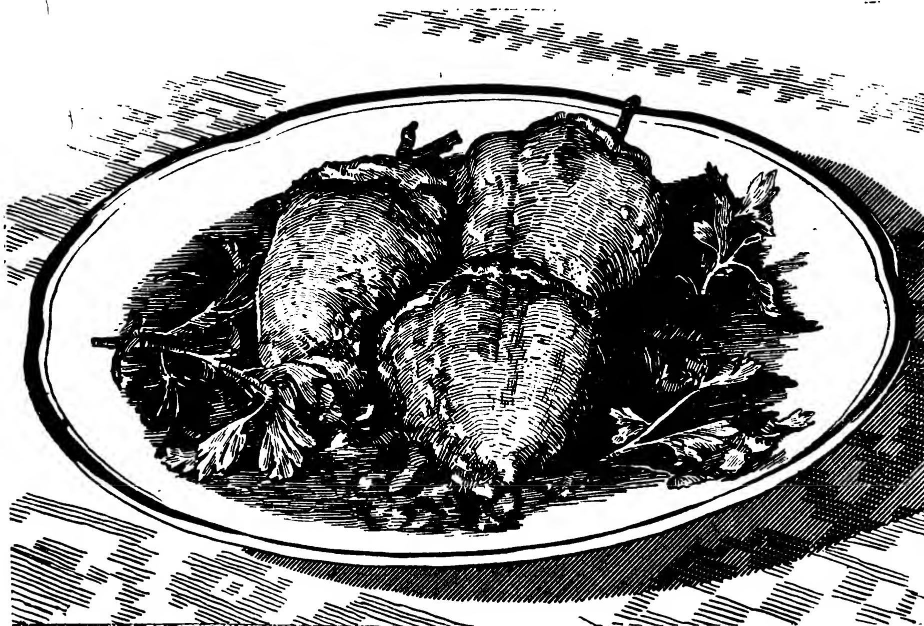
ПЕРЕЦЬ, НАЧИНЕНИЙ М'ЯСОМ І РИСОМ

М'ясо відокремлюють від кісток, пропускають через м'ясорубку, додають січеної злегка обсмаженої цибулі, вареного рису, меленого перцю, солі і все добре змішують.

Стручки зеленого перцю обмивають, через поперечний розріз вичищають насіння, ошпарюють протягом 10 хв. окропом, висушують на ситі, начиняють підготовленим м'ясом з рисом, щільно вкладають один біля одного у сотейник або жаровню, заливають підливою, ставлять у духовку і тушкують до готовності.

Подаючи на стіл, перець поливають підливою і посипають зеленню петрушки.

П р и г о т у в а н н я п і д л и в и. Злегка підсмажене борошно розводять м'ясним бульйоном, кладуть сметану, злегка підсмажений



Перець, начинений м'ясом і рисом.

томат і лавровий лист. Цю масу розмішують, доводять до кипіння, солять і проціджують.

На 500 *г* яловичини — 1 *кг* солодкого перцю, 3 ст. ложки рису, 1½ ст. ложки вершкового масла, 2 цибулини, 2 горошини гіркого перцю.

Для підливи: по 1 ст. ложці пшеничного борошна і вершкового масла, ½ склянки сметани, 2 ст. ложки томату-пюре, 2 склянки м'ясного бульйону.

БАКЛАЖАНИ, ТУШКОВАНІ З М'ЯСОМ

Баклажани нарізують кружальцями, солять з обох боків, дають 1 год. полежати, потім промивають, обсушують, посипають меленим перцем, обкачують у борошні і смажать на маслі до світло-коричневого кольору.

Яловичину дрібно січуть або пропускають через м'ясорубку, додають посіченої злегка обсмаженої цибулі, меленого перцю, солі і все змішують і обсмажують на маслі.

Промиті помідори злегка обсмажують, протирають крізь сито або друшляк і заправляють сіллю. В каструлю кладуть вперемішку шар обсмажених баклажанів і шар яловичини (так 3—4 рази), а потім заливають протертими помідорами, накривають кришкою і тушкують 15—20 хв. на плиті або в духовці.

На 500 *г* яловичини — 1,2 *кг* баклажанів, 4 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 750 *г* свіжих помідорів, 2 цибулини, 3 горошини гіркого перцю.

КАБАЧКИ, НАЧИНЕНІ М'ЯСОМ

Молоді кабачки (не більше 7—8 *см* у діаметрі) розрізують упоперек на куски завдовжки 5 *см*, ложкою виймають м'якуш з насінням, варять в підсоленій воді до півготовності, а потім наповнюють начинкою, приготовленою з сирого м'яса, вареного рису, злегка обсмаженої цибулі і солі.

Зверху кабачки присипають тертим сиром або сухарями, збризкують маслом і запікають у духовці. Подаючи на стіл, кабачки поливають підливою.

П р и г о т у в а н н я п і д л и в и. Злегка підсмажене борошно розводять м'ясним бульйоном, кладуть сметану, злегка підсмажений томат і лавровий лист, розмішують, доводять до кипіння і проціджують.

На 500 *г* яловичини — 700 *г* кабачків, 2 ст. ложки рису, 1 цибулину, ½ ст. ложки натертого сиру або сухарів, 2 ст. ложки вершкового масла.

Д л я п і д л и в и — по 1 ст. ложці вершкового масла і пшеничного борошна, 1½ ст. ложки сметани, 1 ст. ложку томату-пюре, 1½ склянки м'ясного бульйону.

Підлива з чорносливу

Масло розтирають з борошном до гладкості і, сильно мішаючи, додають гарячий бульйон та перебраний і перемитий чорнослив. Після цього дають всьому добре прокипіти.

На 200 *г* чорносливу—3 склянки бульйону, 1 ст. ложку вершкового масла і 1 ст. ложку пшеничного борошна.

Підлива щавлева

Листки щавлю перебирають, промивають, дрібно січуть, відварюють у солоній воді, протирають крізь сито, кладуть вершкове масло, вливають бульйон і тушкують. Після цього розтирають сметану з борошном і сухарями і добре прогрівають її з протертим щавлем.

На 0,5 *кг* щавлю — 1 ст. ложку вершкового масла, ½ склянки бульйону, 5 ст. ложок сметани, 1 ст. ложку борошна, ½ ст. ложки цукру.

ПОМІДОРИ, НАЧИНЕНІ М'ЯСОМ

Свіжі відібрані помідори промивають у холодній воді, вирізують денця і видаляють сік та зерна.

М'ясо варять, пропускають через м'ясорубку, заправляють підсмаженою цибулею, сіллю і меленим перцем, додають зварений рис і цією начинкою фарширують підготовлені помідори. Зверху начинку посипають сухарями, збризкують розтопленим вершковим маслом і запікають у духовці.

Подаючи на стіл, помідори поливають томатно-сметанною підливою.

П р и г о т у в а н н я п і д л и в и. Злегка підсмажене борошно розводять м'ясним бульйоном, кладуть сметану, злегка підсмажений томат та лавровий лист, розмішують, доводять до кипіння, солять і проціджують.

На 500 *г* яловичини — 750 *г* помідорів, 2 ст. ложки рису, 1 цибулину, 1 чайну ложку сухарів, 1 ст. ложку вершкового масла.

Д л я п і д л и в и — по 2 чайних ложки пшеничного борошна і вершкового масла, 3 ст. ложки сметани і 1 ст. ложку томату-пюре, 1 лавровий листок, $1^1/_2$ склянки м'ясного бульйону.

М'ята

М'ята надає страві специфічного смаку і аромату. Вона широко застосовується при виготовленні українських страв. Вирощуються різні сорти м'яти, але особливо цінится холодна м'ята. Основний район її вирощування — лівобережжя Дніпра. Листки цієї м'яти, коли їх пожувати, залишають у роті освіжаючий холодний смак, чому її і назвали на Україні «холодною м'ятою».

М'яту кладуть у рибні, м'ясні, овочеві страви й соуси в процесі їх виготовлення, а також ароматизують нею хлібний квас і борошняні вироби (м'ятний квас, м'ятні пряники). Використовують її як свіжою, так і сушеною, або у вигляді порошку.

ПОМІДОРИ, НАЧИНЕНІ МОЗКОМ

Мозок очищають від плівки, замочуючи його у холодній воді протягом 1—2 год., щоб набрякли плівки. Промитий мозок одним шаром кладуть у каструлю, заливають холодною водою, доливають оцту, доводять до кипіння і дають прохолонути. Потім мозок дрібно січуть, заправляють шаткованою злегка обсмаженою цибулею, меленим перцем і сіллю; все добре змішують.

У помідорів зрізують верхівки, віджимають сік разом з насінням, солять, начиняють підготовленим мозком, накривають зрізаними верхівками, поливають маслом і ставлять на 10—15 хв. у духовку.

Подаючи на стіл, помідори поливають маслом і посипають зеленню петрушки.

На 500 *г* мозку — 700 *г* свіжих помідорів, 2 ст. ложки вершкового масла, 1½ цибулини, 4 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 1½ ст. ложки 3-процентного оцту, 2 ст. ложки вершкового масла для поливання.

ГОЛУБЦІ З М'ЯСОМ ПО-УКРАЇНСЬКОМУ

Білоголову капусту очищають, вирізують качани, варять у підсоленій воді, відкидають на друшляк, дають стекти воді і розбирають на окремі листки. Товсті жилки зрізують або розбивають сікачем.

М'ясо пропускають через м'ясорубку, додають розсипчастої пшоняної або рисової каші, злегка підсмаженої ріпчастої цибулі, меленого перцю, солі і добре розмішують. Цю начинку кладуть на підготовлені листки капусти, краї їх загортають і надають голубцям довгастої форми.

Голубці укладають у сотейник або каструлю, заливають сметанною підливою і тушкують у духовці до готовності.

Приготування сметанної підливи. Борошно злегка підсмажують на маслі так, щоб воно не змінило кольору, додають сметани, змішують, потім поступово розводять гарячим бульйоном, проварюють 8—10 хв. на легкому вогні, солять, проціджують крізь сито, доводять до кипіння і заправляють маслом.

На 1 *кг* яловичини — 1,2 *кг* свіжої капусти, 4 ст. ложки рису або пшона, 2 цибулини, 2½ ст. ложки вершкового масла, 2 горошини гіркого перцю.

Для підливи — ½ склянки сметани, 2½ склянки м'ясного бульйону, по 1 ст. ложці пшеничного борошна і вершкового масла.

ЯЗИК З ІЗЮМОМ

Від язика відрізують горловину, старанно його промивають і варять до готовності, потім заливають холодною водою, ще з теплого здирають шкіру і нарізують тонкими шматочками (по 2—3 шт. на порцію).

Борошно злегка підсмажують на маслі, додають томату-пюре і продовжують смажити 4—5 хв. Потім розводять бульйоном, кладуть перець, лимонну кислоту, добре проварюють, проціджують, досипають промитого ізюму, доводять до кипіння, заправляють маслом і заливають підготовлений язик. Готовий язик подають на стіл з картопляним пюре і поливають підливою з ізюмом.

На 700 *г* язика — 2½ ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 100 *г* ізюму, 1 корінь петрушки, 1 цибулину, 3 ст. ложки томату-пюре, 1 ст. ложку цукру, 1 *г* лимонної кислоти.

ПЕЧІНКА, ШПИГОВАНА ЧАСНИКОМ

У печінки обережно вирізують жовчний міхур і жовчні протоки, зачищають від плівок, нарізують широкими тонкими шматочками, шпигують часником, посипають сіллю і перцем, обкачують у борошні

і смажать на смальці до готовності. Одночасно приготовляють картопляне пюре на молоці.

Готову печінку подають з картопляним пюре та злегка підсмаженою цибулею.

На 500 г печінки — 2 зубки часнику, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 2 горошини гіркого перцю, 2 ст. ложки смальцю, 3/4 склянки молока, 1 цибулину, 1 ст. ложку вершкового масла.

ПЕЧІНКА, ШПИГОВАНА САЛОМ

З печінки здирають плівку, шпигують салом і нарізують порційними кусками. У глибоку сковорідку кладуть ложку масла і печінку, пересипаючи кожний її кусок обсмаженою нарізаною кружальцями цибулею і меленим перцем, зверху поливають маслом і тушкують на сильному вогні 20—25 хв. Солять печінку під кінець тушкування.

Готову печінку подають з смаженою картоплею, посипають цибулею, з якою тушкувалась печінка, і шаткованою зеленню петрушки.

На 500 г печінки—85 г сала, 1½ ст. ложки вершкового масла, 200 г цибулі, 2 горошини гіркого перцю, 1,5 кг картоплі, 2 ст. ложки вершкового масла для обсмажування картоплі.



Печінка, шпигована салом.

ВИМ'Я, ТУШКОВАНЕ З КАРТОПЛЕЮ

Вим'я нарізують кусками, промивають у холодній підсоленій воді і варять до готовності. Коли остигне вим'я, нарізують шматочками (по 2 на порцію), смажать і кладуть на дно сотейника, додаючи частину злегка обсмаженої цибулі, шаткованого болгарського перцю і лаврового листу. Зверху кладуть обчищену картоплю, нарізаний часник, висипають решту обсмаженої цибулі, заливають бульйоном, в якому варилось вим'я, і тушкують до готовності.

Подаючи на стіл, вим'я заправляють дрібно посіченим часником.

На 1 *кг* вим'я — 3 ст. ложки вершкового масла, 1,5 *кг* картоплі, 2 цибулини, 2 ст. ложки томату-пюре, 50 *г* болгарського перцю, 2 горошини гіркого перцю, 1 лавровий листок, 2 зубки часнику.

РУБЦІ ПО-УКРАЇНСЬКОМУ

Добре зачищені рубці кладуть у холодну воду на 5—8 год., міняючи 2—3 рази воду. Потім промивають, варять до готовності, додаючи коляндру, і нарізують дрібними брусочками.

Цибулю, моркву, петрушку і картоплю нарізують соломкою, злегка обсмажують на жирі, всипають злегка підсмаженого борошна, змішують, розводять бульйоном, кладуть підготовлені рубці і промите пшоно, накривають кришкою і тушкують до готовності. Масу заправляють меленим перцем, сирим яйцем, викладають у сотейник або каструлю, змащену маслом і посипану сухарями. Зверху поливають маслом і запікають у духовці.

На 500 *г* рубців — 2 ст. ложки жиру, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 2 ст. ложки пшона, 1 яйце, 1 ст. ложку сухарів, по 1 кореню петрушки і моркви, 1 цибулину, 150 *г* картоплі, 4 горошини гіркого перцю, 1½ *г* коляндри, ½ склянки бульйону.

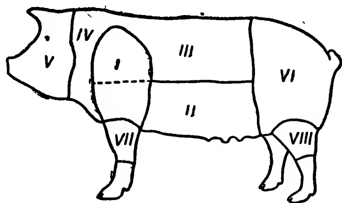
СТРАВИ З СВИНИНИ

Окремі частини свинячої туші мають своє кулінарне призначення. Так, корейка і окіст (задня нога) засмажуються в натуральному вигляді — цілими, великими порціонними кусками. Лопатка (передня нога) і грудинка використовуються для засмажування в натуральному вигляді — цілими або великими кусками, а також для тушкування великими і дрібними кусками.





СВИНИНА З ЧОРНОСЛИВОМ



Свиняча туша:
I—лопатка; II—грудинка; III—корейка; IV—шия; V—баки; VI—окіст; VII—рулька; VIII—підстегник.

Промиту свинину відокремлюють від кісток, солять, обсмажують до рум'яного кольору на добре розігрітому маслі, кладуть у каструлю, заливають оцтом і водою (3 склянки води і $^1/_2$ склянки оцту), додають запашного перцю і лаврового листу. Посудину накривають покришкою і тушкують свинину до готовності, перевертаючи її через кожні 8—10 хв., щоб не пригоріла.

Чорнослив промивають, варять до готовності і протирають крізь сито. Черству булку труть на тертці, злегка підсмажують на маслі, змішують з протертим чорносливом, цукром і доливають соку, в якому тушкувалась свинина. Все добре проварюють, протирають крізь сито, доводять до кипіння і заливають свинину, нарізану тонкими шматочками.

Готову свинину подають з смаженою картоплею.

На 600 *г* свинини — 80 *г* черствої булки, 250 *г* чорносливу, 1 ст. ложку вершкового масла, 2 ст. ложки цукру, ½ склянки оцту, 1 чайну ложку солі, 1 склянку води для варіння слив, 5 горошин запашного перцю, 1 лавровий листок, 1,2 *кг* картоплі, 2 ст. ложки вершкового масла для смаження картоплі.

СВИНИНА З ОВОЧАМИ

Нарізане дрібними кубиками свиняче м'ясо солять, посипають борошном і обсмажують у жирі до рум'яного кольору. Горох варять до півготовності. Цибулю і коріння шаткують.

У змащений маслом сотейник кладуть шарами частину коріння і цибулі, на них — обсмажену свинину, а на неї — напівзварений горох. Зверху на горох кладуть другу половину коріння, змішаного з цибулею, меленим перцем та лавровим листом, солять, заливають бульйоном, тушкують 20—25 хв., потім заливають сметаною, обсмаженим з жиром томатом-пюре і ставлять у духовку на 8—10 хв.

Подаючи на стіл, свинину посипають зеленню петрушки.

На 500 *г* свинини — 1 склянку гороху, ½ склянки сметани, 2½ ст. ложки томату-пюре, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 2½ ст. ложки вершкового масла, 2 цибулини, по 1 кореню петрушки і пастернаку, 2 корені моркви, 1 лавровий листок, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, $^3/_4$ склянки бульйону.

СВИНИНА СМАЖЕНА, ТУШКОВАНА З КАРТОПЛЕЮ

Нарізане середніми кубиками свиняче м'ясо солять, кладуть на сковороду з добре розігрітим смальцем, обсмажують разом з шаткованою цибулею, перекладають у сотейник або каструлю і заливають підливою.

Для приготування підливи борошно трохи підсмажують на смальці, розводять частиною бульйону, звареного з кісток, і проварюють. Залиту цією підливою смажену свинину тушкують 30 — 40 хв., додають лаврового листу, перцю, солі, змішують і тушкують у духовці до готовності.

Свинину подають з тушкованою картоплею, для чого обчищену картоплю нарізують часточками, кладуть у сотейник, додають злегка



Свинина, смажена з овочами.

обсмаженої січеної цибулі, лаврового листу, перцю, солі, заливають рештою бульйону, накривають посудину й тушкують до готовності.

Подаючи на стіл, у тарілку кладуть картоплю, на неї — м'ясо, поливають соусом, в якому воно тушкувалось, і посипають зеленню петрушки.

На 500 *г* свинини — 2½ ст. ложки смальцю, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 200 *г* ріпчастої цибулі, 1 *кг* картоплі, 2 склянки м'ясного бульйону, 2 горошини запашного перцю, 1 лавровий листок, 1 ст. ложку дрібно порізаної зелені петрушки.

СВИНИНА, ТУШКОВАНА З КАПУСТОЮ І КАРТОПЛЕЮ

Нарізане середніми кубиками (1,5—2 *см*) свиняче м'ясо солять, кладуть на сковороду, смажать на смальці з цибулею; перекладають у сотейник, додають шаткованої свіжої капусти, бульйону, кмину, солі, смажать до півготовності 20—25 хв., кладуть обчищену, нарізану кубиками смажену картоплю і тушкують все до готовності.

Подаючи на стіл, свинину посипають зеленню петрушки.

На 500 *г* свинини — $1^1/_2$ *кг* свіжої капусти, 2 ст. ложки смальцю, 350 *г* картоплі, 2 цибулини, ½ чайної ложки кмину, ½ склянки бульйону, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

СВИНИНА, ТУШКОВАНА З КАПУСТОЮ І ЯБЛУКАМИ

Свинину промивають, кладуть на сковороду з розігрітим жиром і смажать до готовності. Смажену свинину нарізують шматочками. Свіжу капусту дрібно шаткують, добре перетирають з сіллю, тушкують 25—30 хв. і змішують з посіченою злегка обсмаженою цибулею. Яблука після видалення насіння нарізують.

У сотейник або каструлю шарами кладуть капусту, нарізану свинину і яблука. Так повторюють кілька разів, поливаючи при цьому кожний шар розігрітим маслом. Потім заливають бульйоном, в якому варилась свинина, накривають кришкою і тушкують 30 — 40 хв. у духовці або на плиті.

На 500 *г* свинини — 1 *кг* свіжої капусти, 200 *г* яблук, 3 ст. ложки вершкового масла, 2 цибулини, 1 склянку бульйону.

СВИНЯЧА ГРУДИНКА З КАПУСТОЮ

Свинячу грудинку солять, смажать до готовності, поливаючи через кожні 8 — 10 хв. соком і жиром, в якому вона смажиться. Смажену грудинку нарізують порціонними кусками, заправляють злегка

Аніс

Аніс—трав'яна рослина. Пряністю є його зерна — дуже дрібні, солодкуваті на смак і з своєрідним запахом. Використовують при виготовленні кисло-солодких соусів, соусів з цибулі, для відварного м'яса і кондитерських виробів (булочки, пиріжки). Аніс додають у соуси наприкінці їх варіння. У продаж надходить в зернах у дрібній розфасовці.

Бадьян

Бадьян — плід тропічного вічнозеленого дерева, на вигляд і запах нагадує аніс. За формою плоду бадьян називають зірчастим анісом.

Кладуть його в ті ж страви, що й аніс.

підсмаженими борошном і цибулею, томатом, перцем,цукром, сіллю (за смаком) і продовжують тушкувати ще 8—10 хв.

Свіжу капусту шаткують, поливають оцтом (квашену капусту віджимають) і тушкують до готовності.

Подаючи грудинку на стіл, на гарнір кладуть підготовлену капусту і поливають соком і жиром, в якому смажилась грудинка.

На 500 *г* грудинки — 2 ст. ложки жиру, 500 *г* свіжої капусти або 450 *г* квашеної, 1 цибулину, 2 ст. ложки томату-пюре, по 1 ст. ложці оцту і цукру, 2 горошини гіркого перцю, 1 лавровий листок.

СВИНЯЧА ГРУДИНКА З КАРТОПЛЕЮ І ЦИБУЛЕЮ

Помиту свинячу грудинку солять і смажать на сковорідці з розігрітим жиром до готовності, час від часу поливаючи жиром, в якому вона смажиться.

Обчищену, помиту картоплю та цибулю, нарізані кубиками (розміром 1 *см*), смажать в різних посудинах до рум'яного кольору, солять, а потім перекладають їх в одну посудину.

Смажену грудинку нарізують порціями, кладуть у сотейник або каструлю, посипають меленим перцем, зверху кладуть змішану з цибулею картоплю, заливають соком і жиром, в якому смажилась грудинка, і ставлять на 10—15 хв. у духовку.

Подають грудинку на стіл разом з картоплею і цибулею.

На 500 *г* свинячої грудинки — 1 *кг* картоплі, 2 цибулини, 2½ ст. ложки смальцю, 3 горошини гіркого перцю.

СВИНЯЧА ПОРЕБРИНА З РИСОМ

Нарізану великими кубиками свинячу поребрину кладуть у каструлю з киплячою водою, солять, додають цибулі, петрушки, моркви, перцю, варять до півготовності, виймають, а бульйон відціджують.

Перебраний і промитий рис варять 15—20 хв. в підсоленій воді і відкидають на друшляк.

У сотейник або каструлю кладуть кількома шарами рис і поребрину так, щоб зверху був рис, поливають бульйоном і маслом і ставлять на 25—30 хв. у духовку.

Подаючи на стіл, поребрину поливають підливою.

Приготування підливи. Борошно злегка підсмажують, розводять бульйоном, в якому варилась поребрина, і варять 50—60 хв. Підливу проціджують крізь сито, доводять до кипіння, заправляють вершковим маслом і солять.

На 600 *г* поребрини — 2 ст. ложки вершкового масла, $^3/_4$ склянки рису, $^1/_2$ цибулини, по $^1/_2$ кореня моркви і петрушки.

Для підливи — 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 ст. ложку вершкового масла, 2 горошини запашного перцю, $1^1/_2$ склянки бульйону.

Хрін

Хрін — багаторічна дикоросла рослина, корінь якої відзначається дуже гострим смаком і запахом. Щоб хрін не втратив гостроти, смаку й запаху, його викопують до приморозків з осені і весною.

Тертий хрін з оцтом — широко відома гостра приправа до холодних м'ясних і рибних страв (відварне м'ясо, риба відварна і заливна, холодець та ін.). Стуганий хрін подається до гарячих м'ясних страв. Листки хріну використовуються при солінні огірків.

ВЕРЕЩАКА

Свинячу грудинку нарізують великими кубиками, смажать на сковороді у сильно розігрітому смальці до утворення рум'яної кірки, перекладають у каструлю, заливають буряковим квасом або оцтом з водою, додають запашного або гіркого перцю, солі, посіченої цибулі, накривають покришкою і тушкують до півготовності. Потім кладуть у каструлю тертий черствий хліб і тушкують до готовності.

Подаючи на стіл, верещаку посипають зеленню петрушки.

На 500 *г* свинячої грудинки — 100 *г* чорного хліба, $1^1/_2$ ст. ложки смальцю, 2 цибулини, $^1/_2$ склянки оцту або 2 склянки бурякового квасу, 2 горошини гіркого перцю, 2 горошини запашного перцю.

БУЖЕНИНА, ШПИГОВАНА ЧАСНИКОМ І ЦИБУЛЕЮ

З свинячого окосту видаляють кістки, шпигують його часником і цибулею, посипають меленим перцем, натирають сіллю, кладуть у керамічну або емальовану посудину, додають лаврового листу, заливають все хлібним квасом або оцтом, кладуть суху м'яту і ставлять на 12 год. на лід для маринування. Через кожні 3—4 год. м'ясо перевертають з одного боку на інший. Маринований окіст виймають з маринаду, кладуть у сотейник, ставлять у духовку і смажать до готовності.

Столова гірчиця

Найбільш поширеною приправою до м'ясних страв є гірчиця. Вона діє на слиновиділення в два-три рази сильніше, ніж м'ясо, а також сприяє більшому виділенню шлункового соку, ніж інші смакові речовини. Виділений під впливом гірчиці шлунковий сік має велику перетравну силу.

Необхідно однак зауважити, що використання гірчиці у великій кількості призводить до сильного подразнення слизової оболонки шлунка.

Готовий окіст нарізують порціями і подають з смаженою картоплею, поливаючи жиром і соком, в якому він смажиться.

На 500 *г* свинини (окосту) — 2 цибулини, 4 зубки часнику, 1 ст. ложку вершкового масла, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 2 горошини гіркого перцю, 1 лавровий листок, 4 склянки хлібного квасу, 10 *г* сухої м'яти; 1 *кг* картоплі, 1 ст. ложку вершкового масла для смаження картоплі.

БУЖЕНИНА З ПИВОМ

Свинячий окіст нарізують великими кусками (0,5—1,0 *кг*), солять, кладуть на сковороду і смажать на добре розігрітому жирі. Потім перекладають у сотейник і тушкують до готовності, додаючи коріння, цибулі, пива, лаврового листу, запашного перцю і м'яти. Готову свинину нарізують тонкими порціонними кусками. Сік, в якому тушкувалась свинина, проціджують, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом. Буженину подають на стіл з відвареною картоплею і поливають заправленим соком, в якому тушкувалась свинина.

На 500 *г* свинини (окосту) — 2½ ст. ложки жиру, 1 корінь моркви, ½ кореня петрушки, 1 цибулину, 4 горошини гіркого перцю, 2 горошини запашного перцю, 1 лавровий листок, 1 ст. ложку вершкового масла, 2 склянки чорного або світлого пива, 5 *г* сухої м'яти, 1 *кг* картоплі, 1½ ст. ложки вершкового масла для смаження картоплі.

СВИНЯЧІ БИТКИ ПО-УКРАЇНСЬКОМУ

Нарізану у вигляді битків свинину злегка відбивають сікачем, посипають сіллю, меленим перцем і злегка обсмажують. На дно сотейника кладуть нарізане кусочками сало, поверх нього — злегка підсмажені битки, на них — злегка обсмажену цибулю, заливають бульйоном і тушкують до готовності. Готові битки укладають на шматочки підсмаженого житнього хліба, поливають соком, в якому тушкувалось м'ясо, посипають шаткованим часником і зеленню петрушки.

На гарнір подають смажену картоплю і огірки.

На 500 *г* свинини — 150 *г* житнього хліба, 100 *г* сала, 2 цибулини, 5 горошин гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 1½ склянки бульйону, 1 *кг* картоплі, 1½ ст. ложки жиру для смаження картоплі, 4 шт. огірків свіжих або малосольних, 2 зубки часнику.

СВИНЯЧІ БИТКИ, ЗАПЕЧЕНІ З КАРТОПЛЕЮ І КАПУСТОЮ

Із свинячої корейки нарізують порціонні куски, відбивають, надають їм форми битків, солять, посипають перцем і смажать на добре розігрітому жирі.

Квашену капусту віджимають, тушкують і заправляють злегка обсмаженою цибулею, змішаною з томатом і підсмаженим борошном, цукром, злегка обсмаженою морквою, перцем та сіллю.

Картоплю чистять, миють, варять і приготовляють пюре, додаючи масла.

Сотейник змащують маслом, посипають сухарями і на дно його кладуть рівним шаром приготовлену капусту, на неї — смажені свинячі битки, а на них — картопляне пюре, посипають сухарями, збризкують маслом і запікають у духовці.

На 500 *г* свинини — 1½ ст. ложки жиру для смаження битків, 500 *г* картоплі, 1 ст. ложку вершкового масла для пюре, 500 *г* квашеної капусти, ½ морквини, ½ цибулини, 1 ст. ложку томату-пюре, 1 ст. ложку жиру для капусти, по 1½ чайних ложки пшеничного борошна і цукру, 1 ст. ложку сухарів, 2 горошини гіркого перцю.

ПОРОСЯ З ХРІНОМ

Підготовлене порося варять у несолоній воді до готовності, солять бульйон; дають поросяті охолонути у відварі до 50 — 60°, виймають його і нарізують порціями.

Готове порося подають з відвареною картоплею і поливають сметанною підливою з хріном та посипають зеленню петрушки.

П р и г о т у в а н н я п і д л и в и. Натертий хрін злегка підсмажують на маслі, додають запашного перцю і оцту, кип'ятять, поки оцет не випарується на ³/₄ свого об'єму. Борошно злегка підсмажують, розводять бульйоном, проварюють, додають сметани. Все добре кип'ятять на легкому вогні, солять, цідять, змішують з хріном, добре проварюють і заправляють маслом.

На 1 *кг* поросяти — 1½ *кг* картоплі, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 ст. ложку вершкового масла, 200 *г* хріну, 2 ст. ложки оцту, 1 склянку сметани, 2 склянки бульйону.

ПОРОСЯ, СМАЖЕНЕ З НАЧИНКОЮ

Очищене і промите порося вимочують у холодній воді 1,5—2 год., виймають, обсушують чистим рушником, солять всередині.

З гречаних крупів варять розсипчасту кашу, змішують її із злегка підсмаженою посіченою цибулею, вареними січеними яйцями, січеною печінкою і нирками з поросяти, меленим перцем і сіллю. Цією начинкою фарширують порося, кладуть його в жаровню і смажать у духовці до готовності, періодично змащуючи зверху смальцем.

Готове порося нарізують кусками і, подаючи на стіл разом з кашею, поливають вершковим маслом.

На 1 *кг* поросяти — 250 *г* гречаних крупів, 100 *г* смальцю, 3 ст. ложки вершкового масла, 1 цибулину, 2 яйця, 3 горошини гіркого перцю.

КЕНДЮХ, СМАЖЕНИЙ З НАЧИНКОЮ

Із свинячої жирної грудинки з прорістю видаляють кістки, нарізують її дрібними кубиками, додають пропущеного через м'ясорубку свинячого м'яса з окосту, яєць, дрібно посіченої ріпчастої цибулі, меленого перцю, солі. Все змішують і начиняють підготовленим фаршем очищений і промитий свинячий шлунок, зашивають його нитками і смажать у духовці до готовності.

Подають на стіл у холодному і гарячому вигляді.

На 800 *г* свинячого шлунка — 500 *г* свинячої грудинки, 200 *г* свинячого окосту, 2 цибулини, 2 яйця, 4 горошини гіркого перцю.

САЛЬНИК З ГРЕЧАНОЮ КАШЕЮ

З гречаних підсмажених крупів варять розсипчасту кашу. В неї кладуть нарізану підсмажену цибулю, мелений перець, смалець, січену або пропущену через м'ясорубку свинячу печінку і все добре змішують.

Дно і стінки сотейника або каструлі обкладають сальником, накладають підготовленої каші, зверху вкривають сальником і запікають у духовці 30—40 хв.

Якщо немає сальника, каструлю і сотейник можна обкладати тонкими шматочками сала.

Гірчиця звичайна

Гірчицю в порошку заварюють в емальованій або фарфоровій посудині кип'ятком ($^1/_2$ склянки кип'ятку на 100 *г* гірчиці), добре розмішують, щоб не було грудочок, зверху заливають 2—3 склянками кип'ятку і в такому вигляді залишають її на 12 год. Потім зливають воду, додають цукор і сіль (на смак), добре розмішують і підливають, безперервно помішуючи, трохи олії і оцту.

Через 2—3 дні гірчиця готова до вживання.

Існує і більш простий спосіб приготування гірчиці. При цьому беруть 3 ст. ложки гірчиці, 2 ст. ложки цукру і 1 чайну ложку солі. Розмішують все разом і розводять холодним оцтом. Щоб вийшла смачна і міцна гірчиця, треба розтирати її не менше 1 год.

Подаючи на стіл, готовий сальник розрізують на куски, поливають жиром і посипають зеленню петрушки.

На 300 *г* сальника — 400 *г* свинячої печінки, 1 склянку гречаних крупів, 100 *г* смальцю, 1 цибулину, 2 горошини гіркого перцю.

СВИНЯЧА ГОЛОВА З ХРІНОМ

Свинячу голову очищають, промивають, кладуть у каструлю, заливають гарячою водою і варять до готовності, додаючи петрушки, моркви, цибулі, лаврового листу, запашного перцю та солі. Потім голову виймають з каструлі і відокремлюють нижню щелепу.

Натертий на тертці хрін обсмажують на маслі, всипають підсушеного борошна, розводять бульйоном, додають сметани, вареного оцту, цукру і солі. Все змішують і доводять до кипіння.

Подаючи на стіл, м'ясо голови розрізують на порції і поливають приготовленим хріном.

На 1 *кг* свинячої голови — 1 склянку сметани, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 невеликий корінь хріну, 1 цибулину, 1½ ст. ложки оцту, 1 ст. ложку цукру, по 1 кореню моркви і петрушки.

СТРАВИ З БАРАНИНИ

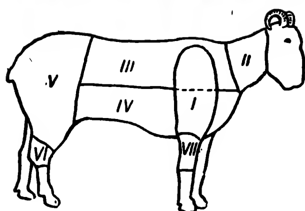
В баранячій тушці розрізняють 7 частин. Кожна з них використовується для приготування певних страв.

Корейку і окіст смажать в натуральному вигляді — цілим великим куском або порціонними і дрібними кусками. Лопатку і грудинку тушкують порціонними і дрібними кусками, варять і смажать в натуральному вигляді цілими. Грудинку можна також смажити дрібними і порціонними кусками. Шия йде для приготування виробів з січеного м'яса.

Щоб усунути неприємний смак, який часто буває в баранини, треба старанно зрізати жир, а при варінні—покласти у воду цибулину і кусочок імбиру.

СМАЖЕНЯ З БАРАНИНИ

Баранину обмивають, відокремлюють від кісток м'ясо, шпигують його салом (стор. 130), натирають часником, обсмажують, а потім тушкують у сотейнику або каструлі, додаючи половину взятого за рецептом жиру



Баранячa тушка;
I—лопатка; II—шия; III—корейка: IV—грудинка; V—окіст; VI—підстегник; VII—рулька.

і невелику кількість бульйону або води. Решту жиру добре розігрівають і зарум'янюють у ньому готову баранину. У сік, в якому тушкувалась баранина, засипають злегка підсмажене борошно, розводять звареним з баранячих кісток бульйоном, солять, перчать, варять, проціджують. Одержаною підливою заливають баранину і доводять до кипіння.

Баранину нарізують тонкими шматочками і подають з вареною і заправленою квасолею, поливаючи приготовленою підливою та посипаючи зеленню петрушки.

Квасолю перебирають, промивають, розмочують, варять до готовності і відціджують відвар. Дрібно посічену цибулю злегка смажать на жирі, додають томату-пюре і продовжують обсмажувати ще 4—5 хв. Потім доливають відвару з квасолі (20 *г* на порцію), дають закипіти, змішують з вареною квасолею, солять і добре прогрівають.

На 500 *г* баранини — 2½ ст. ложки вершкового масла, 80 *г* сала, 5 зубків часнику, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 ст. ложку вершкового масла для підливи, 2 склянки бульйону, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 4 *г* запашного перцю, 1 склянку квасолі, 2 столових ложки томату-пюре, 1 цибулину.

СМАЖЕНИНА СТЕПОВА З БАРАНИНИ

Баранячу грудинку рубають великими кусками, обкачують в житньому борошні і обсмажують.

Цибулю, очищене і промите коріння моркви, петрушки, селери і пастернаку нарізують великими кубиками, солять, додають запашного і гіркого перцю, лаврового листу, гвоздики, імбиру і кмину. Все добре змішують, кладуть у сотейник вперемішку з обсмаженою грудинкою, заливають бульйоном, щоб він тільки покрив баранину, накривають покришкою і тушкують у духовці 1,5—2 год.

Смаженину подають з смаженою картоплею. Окремо ставлять свіжі або солоні помідори.

На 600 *г* баранини — 2 ст. ложки житнього борошна, 1½ ст. ложки вершкового масла, 2 цибулини, 3 корені моркви, по 1 кореню петрушки, селери і пастернаку, ½ чайної ложки кмину, по 2 горошини запашного і гіркого перцю, 1 лавровий листок, 6 гвоздик, ½ *г* імбиру, 1½ склянки бульйону, 1—2 картоплини, 2 ст. ложки вершкового масла для смаження картоплі.

ДУШЕНИНА З БАРАНИНИ

Баранячу корейку або грудинку миють, видаляють кістки, нарізують широкими кусками завтовшки 1—1,5 *см*, посипають сіллю і меленим перцем, обкачують у борошні і смажать у добре розігрітому жирі до рум'яного кольору.

Картоплю миють, чистять, нарізують кружальцями або товстими кусочками, змішують з сирою шаткованою цибулею, лавровим листом, запашним перцем та сіллю.

Кістки баранини дрібно рубають, разом з обрізками м'яса кладуть у сотейник і обсмажують у духовці, а потім заливають холодною водою і варять 3—4 год.; бульйон проціджують.

У сотейник або каструлю кладуть нарізану шматочками картоплю з цибулею і спеціями, поверх неї — смажену баранину, на останню — знову шар картоплі, заливають бульйоном, накривають покришкою і тушкують до готовності.

Готову баранину заправляють дрібно посіченим часником і, подаючи на стіл, посипають зеленню петрушки.

На 600 *г* баранини — 2 ст. ложки пшеничного борошна, 2 ст. ложки вершкового масла, 2 цибулини, 4 зубки часнику, ½ кореня петрушки, 2 горошини гіркого перцю, 1 лавровий листок, 1 *кг* картоплі, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

Гірчиця по-українському

Просівають 100 *г* гірчиці і добре розмішують з 1/2 склянки цукрової пудри. Заварюють в емальованій посудині 3/4 склянки оцту з 1 лавровим листком, 3 горошинами гіркого перцю, 3 гвоздиками і пучкою солі. Процідивши на густе сито киплячий оцет, заливають ним гірчицю, добре розмішують, щоб не було грудочок, додають 1 чайну ложку олії, розмішують, складають в банку, зав'язують полотном і дають постояти 8—10 днів, щоб вийшла гіркота. Після цього банку зав'язують папером.

БАРАНИНА З КВАСОЛЕЮ

Окіст баранини промивають, видаляють з нього кістки, змащують жиром, кладуть на сковороду або жаровню і смажать у духовці. Чищену цибулю нарізують кружальцями. Квасолю попередньо замочують, а потім варять. Коли м'ясо при обсмажуванні пустить сік, його солять, посипають перцем, кладуть з одного боку підготовлену цибулю, а з другого — зварену квасолю і продовжують смажити до готовності, періодично поливаючи соком і жиром, в якому баранина смажиться.

Готову баранину нарізують порціями і подають з квасолею, поливаючи соком, який утворився при смаженні.

На 1 *кг* баранини — 1½ склянки квасолі, 2½ ст. ложки жиру, 2 цибулини, 3 горошини чорного перцю.

БАРАНИНА З ЧАСНИКОМ

Окіст баранини промивають, видаляють з нього кістки, кладуть в емальовану каструлю, заливають оцтом, наполовину розведеним водою, і вимочують 2—3 год. Потім м'ясо шпигують салом і часником, кладуть на сковороду або жаровню, солять і смажать у духовці до півготовності, періодично перевертаючи і потроху посипаючи його борошном. Після цього баранину обкладають цілою сирою обчищеною картоплею і продовжують смажити до готовності картоплі. Обсмажену баранину і картоплю перекладають у сотейник або каструлю, заливають сметаною і соком, в якому смажилась баранина, солять і тушкують 10—15 хв.

Баранину нарізують порціонними кусками і подають з картоплею, поливаючи підливою, в якій тушкувалась баранина, та притрушують зеленню петрушки.

На 1 *кг* баранини — 2 зубки часнику, 80 *г* сала, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1½ склянки сметани, 1½ склянки оцту, 1½ склянки води, 800 *г* картоплі.

БАРАНИНА З ЧОРНОСЛИВОМ

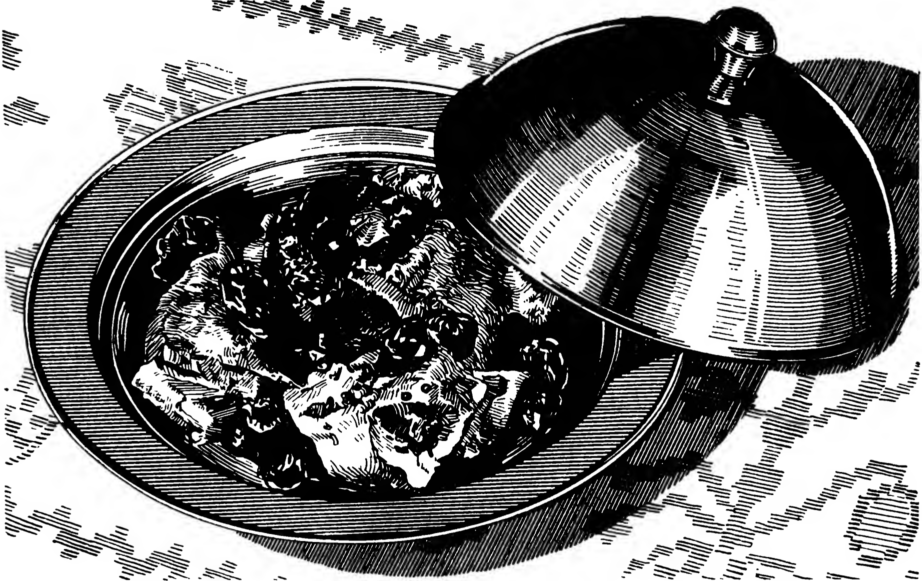
Баранину нарізують дрібними кусками (до 40—50 *г*), кладуть на сковороду з розігрітим жиром, солять і смажать. Потім перекладають у сотейник, додають шаткованої злегка обсмаженої цибулі і томату-пюре. Все заливають невеликою кількістю бульйону і тушкують 20—30 хв. Кладуть промитий чорнослив, злегка підсмажене борошно і тушкують до готовності, підливаючи в разі необхідності бульйону. Потім додають оцту, кориці, гвоздики, цукру і тушкують ще 10—15 хв.

Баранину подають з чорносливом і поливають підливою, в якій вона тушкувалась.

На 1 *кг* баранини — 3 ст. ложки жиру, 500 *г* чорносливу, 2 цибулини, 3 ст. ложки томату, ½ склянки пшеничного борошна, 1 ст. ложку цукру, 10 гвоздик, 2 *г* кориці, 1½ ст. ложки оцту, 2 склянки бульйону.

БАРАНЯЧА ГРУДИНКА З РИСОМ

Добре промиту баранячу грудинку варять до півготовності. Щоб надати м'ясові кращого смаку і аромату, додають коріння моркви і петрушки, четверту частину взятої цибулі, лаврового листу, запашного перцю і солі. Напівзварену баранину відокремлюють від кісток,



Баранина з чорносливом.

нарізують середніми кубиками, змішують з перебраним і промитим рисом, заливають бульйоном, в якому варилась баранина (на 1 *кг* рису 2 *л* бульйону), додають січеної цибулі, частину взятого жиру, змішують, варять 10—15 хв. на плиті, ставлять у духовку і тушкують до готовності під закритою покришкою.

Борошно трохи підсмажують у жирі, розводять бульйоном, в якому варилась баранина, добре проварюють, проціджують і заправляють посіченим часником.

Подаючи на стіл, баранину кладуть у тарілку з рисом, поливають приготовленою підливою і посипають дрібно посіченою зеленню петрушки.

На 1 *кг* баранини — 3 ст. ложки вершкового масла, 1 склянку рису, 2½ цибулини, 1 корінь моркви, ½ кореня петрушки, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 4 горошини запашного перцю, 1 лавровий листок.

Для підливи: 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 ст. ложку вершкового масла, 2½ склянки бульйону, 2 зубки часнику.

БАРАНЯЧА ГРУДИНКА З НАЧИНКОЮ

З баранячої грудинки видаляють ребра. М'якоть з боку паху підрізують по всій довжині і через утворений отвір заповнюють начинкою.

Начинку готують з печінки, гречаних крупів та цибулі. Для цього печінку зачищають, нарізують і пропускають через м'ясорубку. З гречаних крупів варять розсипчасту кашу, заправляють її січеною злегка підсмаженою цибулею, меленим перцем, сіллю і добре змішують з печінкою.

Начинену грудинку кладуть на сковороду або жаровню, поливають зверху жиром і смажать у духовці до готовності, періодично поливаючи соком і жиром, в якому смажиться грудинка.

Грудинку нарізують порціонними кусками і, подаючи на стіл, поливають соком і жиром, в якому грудинка смажилась.

На 1 *кг* баранячої грудинки — 300 *г* печінки, 1 склянку гречаних крупів, 2 цибулини, 4 ст. ложки вершкового масла, 3 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

СІЧЕНИКИ З БАРАНИНИ

Баранину дрібно січуть або пропускають через м'ясорубку, додають розмоченого в бульйоні або воді пшеничного хліба, добре перемішують і вдруге пропускають через м'ясорубку з густою решіткою. Потім масу заправляють дрібно січеним часником, меленим перцем, сіллю, сирими жовтками, добре змішують, виробляють з неї січеники, змочують їх поверхню яєчним білком, обкачують в сухарях, надають форми котлет і смажать на добре розігрітому маслі до готовності.

Готові січеники подають з картопляним пюре і поливають жиром, в якому вони смажились.

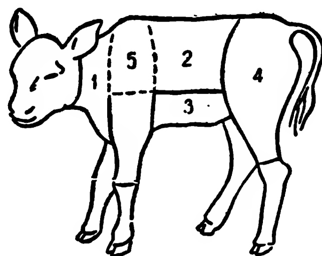
На 600 *г* баранини — 100 *г* білого пшеничного хліба, ½ склянки бульйону або води, 4 ст. ложки мелених сухарів, 4 ст. ложки вершкового масла, 4 яйця, 3 зубки часнику, 3 горошини гіркого перцю.

СТРАВИ З ТЕЛЯТИНИ

Окремі частини телячої туші мають своє певне кулінарне призначення.

Спинку використовують для битків і смаження; лопатки — для завиванців; грудинку смажать цілою або використовують на суп і вироби з

січеного м'яса; шия — для супів, холодцю і виробів з січеного м'яса; серце і легені — для супів. Печінку смажать.



Теляча туша:
1 — шия, 2 — корейка (спинка), 3 — грудинка, 4 — окіст, 5 — лопатка.

ТЕЛЯЧІ СІЧЕНИКИ

Телятину очищають від жил, дрібно січуть, додають ниркового жиру, вершкового масла, намоченого у молоці білого хліба, яйце. Все добре змішують і пропускають двічі через м'ясорубку. З підготовленої маси виробляють довгасті січеники і смажать їх на розтопленому вершковому маслі.

На 1 *кг* телятини — 200 *г* ниркового жиру, 200 *г* пшеничного білого хліба, 1 яйце, 2 ст. ложки вершкового масла.

ТЕЛЯТИНА, ЗАПЕЧЕНА З ЛОКШИНОЮ

Телятину миють, видаляють кістки, нарізують впоперек волокон тонкими невеликими кусочками, солять, кладуть на сковороду з добре розігрітим жиром і обсмажують з обох боків до рум'яного кольору.

З борошна, однієї третини взятих за рецептом яєць і води місять круте тісто, розкачують його до товщини 2 *мм*, нарізують локшиною, варять в підсоленому окропі, відціджують, промивають холодною переваренoю водою, заправляють розігрітим вершковим маслом і рештою сирих яєць.

Сотейник змащують маслом, дно його посипають сухарями, кладуть вперемішку шарами заправлену локшину і смажену телятину так, щоб зверху була локшина, і запікають в духовці 40—50 хв.

Готову телятину з локшиною нарізують порціями і, подаючи на стіл, поливають маслом.

На 1 *кг* телятини — 2 склянки пшеничного борошна, 4 ст. ложки вершкового масла, 4 яйця, 1 склянку води, 1 ст. ложку сухарів, 1 ст. ложку вершкового масла для змащування сотейника.

ГРУДИНКА ТЕЛЯЧА З ПОМІДОРАМИ І КАРТОПЛЕЮ

Телячу грудинку солять, кладуть на жаровню, поливають жиром і смажать в духовці до готовності, час від часу поливаючи соком і жиром, в якому вона смажиться. Картоплю і цибулю нарізують кубиками роз-

міром 1 *см* і смажать в окремих посудинах до рум'яного кольору, а потім змішують і заправляють сіллю і меленим перцем.

Готову грудинку нарізують впоперек волокна порціонними кусками, кладуть у сотейник або каструлю, засипають зверху підсмажену картоплю і цибулю вперемішку з нарізаними свіжими помідорами, поливають соком і жиром, в якому смажилась грудинка, ставлять на 10—15 хв. у духовку.

Подаючи на стіл, грудинку посипають дрібно посіченою зеленню петрушки.

На 1 *кг* грудинки — 4 ст. ложки вершкового масла, 1 *кг* картоплі, 2½ цибулини, 600 *г* свіжих помідорів, 3 горошини гіркого перцю.

ТЕЛЯЧА ГРУДИНКА З ПЕЧЕРИЦЯМИ

Промиту телячу грудинку кладуть в каструлю і заливають солоною водою, варять 40 хв., додають чверть призначеної для цієї страви цибулі, моркву, корінь петрушки і варять до готовності. Варену грудинку нарізують порціями.

Решту цибулі дрібно січуть, злегка підсмажують, додають до неї промитих, очищених, шаткованих печериць і продовжують смажити ще 10—12 хв.

Борошно злегка підсмажують, розводять бульйоном, в якому варилась грудинка, добре проварюють, проціджують і заправляють сметаною.

Частину цієї підливи змішують з підсмаженими печерицями, накривають посудину покришкою, тушкують до готовності, додають решту підливи, доводять до кипіння і заправляють сіллю та вершковим маслом.

Готову грудинку подають із звареним у невеликій кількості води рисом, поливають підливою і притрушують дрібно посіченою зеленню петрушки.

На 1 *кг* телячої грудинки — 1 корінь моркви, ½ кореня петрушки, ½ цибулини.

Для підливи: 1½ склянки бульйону, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 200 *г* свіжих печериць, 3 ст. ложки вершкового масла, ³/₄ склянки сметани.

Для гарніру: 1 склянку рису, 1 ст. ложку вершкового масла.

Гірчиця на маслі

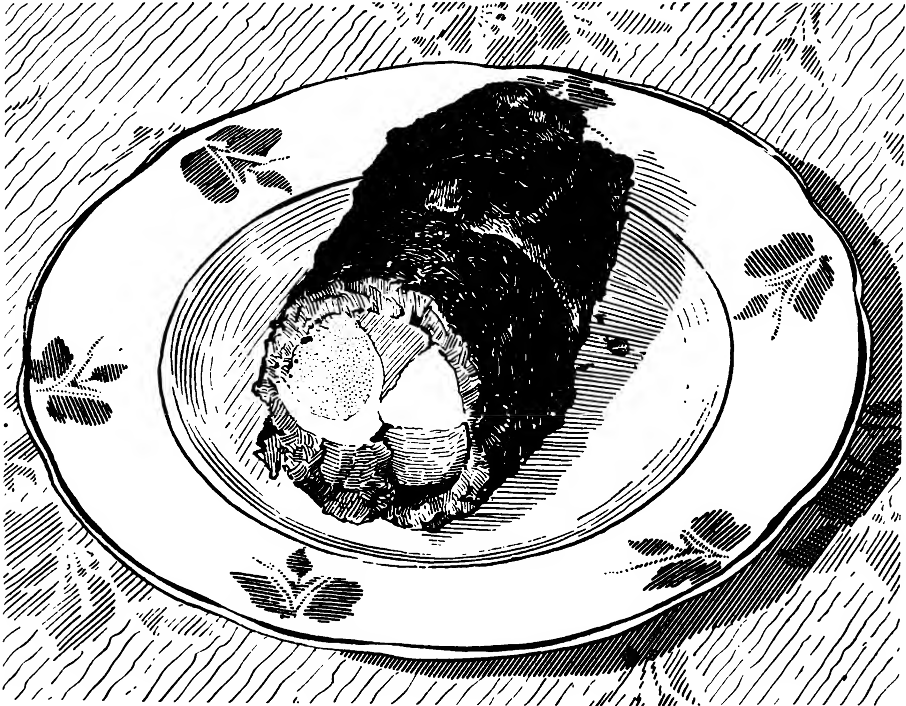
Беруть 200 *г* сухої гірчиці, висипають в емальовану каструлю, вливають 3 ст. ложки олії, розмішують, накривають рушником і залишають на 12 год.

Після цього кип'ятять ³/₄ склянки міцного оцту, бажано настояного на естрагоні, вливають його потроху, безперервно помішуючи, в гірчицю. Коли гірчиця остигне, всипають 2 ст. ложки цукру-піску або пудри і 3 чайні ложки підпаленого цукру, добре розмішують, викладають в банку і зав'язують папером.

ТЕЛЯЧИЙ СМАЖЕНИЙ ЗАВИВАНЕЦЬ

Телячу лопатку промивають і видаляють кістки. М'ясо відбивають, солять, посипають перцем, кладуть вздовж лопатки нарізане смугами свиняче сало і шинку, варені розрізані по довжині на 4 частини яйця, згортають м'ясо трубочкою (рулетом), обв'язують в кількох місцях (впоперек лопатки) шпагатом, натирають часником, обсипають борошном і обсмажують на підігрітому смальці до рум'яного кольору з усіх боків. Потім завиванець ставлять в духовку, підливають в посудину трохи води, накривають її покришкою, тушкують до готовності, знімають шпагат і нарізують порціями.

Завиванець подають з картопляним пюре, поливають розігрітим маслом і посипають зеленню петрушки.



Телячий смажений завиванець.

Картопляне пюре готують так. Обчищену і помиту картоплю варять у підсоленій воді, обсушують і пропускають через протиральну машину або м'ясорубку. До одержаного пюре додають масла, добре і швидко збивають, поступово доливаючи гарячого молока.

На 1 *кг* телятини — 2 ст. ложки смальцю, 4 яйця, 70 *г* шпику, 70 *г* вареної шинки (рулету), 4 зубки часнику, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 ст. ложку масла для підливи, 3 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

Для гарніру: 1 *кг* картоплі, ½ склянки молока, 1 ст. ложку вершкового масла.

СТРАВИ З КРОЛЯТИНИ

М'ясо кроля містить менше сполучної тканини, ніж яловичина, і відноситься до ніжних сортів. Своєю якістю воно наближається до телятини.

Тушка кролика поділяється на 4 частини.

Найцінніші частини — сідло і задні ніжки (окісти) — використовуються для засмажування, а лопатки і грудинка — для страв з січеного м'яса (січеники, бабки) та соусних страв.

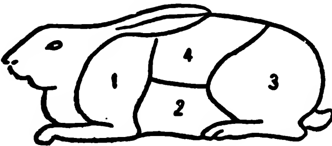
ВІДВАРНА КРОЛЯТИНА, ОБСМАЖЕНА

Очищену і промиту кролятину кладуть у підсолений окріп, додають цибулю, моркву, петрушку і варять до готовності. Потім м'ясо нарізують кусками, змащують кожний з них яйцем, обкачують в сухарях і смажать в добре розігрітому жирі до рум'яного кольору.

Подають кролятину з картопляним пюре, поливаючи маслом, розігрітим до світло-коричневого кольору.

На 1 *кг* кролятини — 1 яйце, 2½ ст. ложки сухарів, по ½ кореня петрушки і моркви, ½ цибулини, 2½ ст. ложки жиру для смаження, 1 ст. ложку вершкового масла для поливання.

Для гарніру: 1 *кг* картоплі, ³/₄ склянки молока, 2 ст. ложки вершкового масла.



Тушка кролика:
1 — лопатка, 2 — грудинка, 3—задня нога, 4 — сідло (ниркова частина).

СМАЖЕНЯ З КРОЛИКА

Кролика або зайця вимочують протягом 5—6 год. в оцті, наполовину розведеному водою, потім очищають його від плівок, натирають сіллю, шпигують салом,

нарізаним брусочками, обсмажують на добре розігрітому вершковому маслі до рум'яного кольору і досмажують в духовці, поливаючи через кожні 8—11 хв. сметаною і соком, який виділяється з кролика при обсмажуванні.

Обсмаженого кролика кладуть в каструлю, заливають сметаною, соком і жиром, в якому він смажився, дають прокипіти і заправляють провареним оцтом за смаком.

Кролика нарізують порціонними кусками і подають на стіл звичайно з тушкованими буряками, поливаючи підливою і притрушуючи зеленню петрушки.

Приготування гарніру. Столові буряки добре промивають, варять до готовності, обчищають шкірку, шаткують соломкою, злегка підсмажують на маслі, додають трохи підсмаженого борошна, цукру, оцту, солі, все разом змішують і тушкують 20—25 хв.

На 1 *кг* кролятини — 90 *г* сала, 100 *г* вершкового масла, 2 склянки сметани, 1½ склянки 3%-ного оцту та води.

Для гарніру: 1 *кг* буряків, 1 ст. ложку оцту, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 чайну ложку пшеничного борошна, 1½ чайної ложки цукру.

Гірчиця стійка

3 ст. ложки гірчиці, 6 *г* товченої гвоздики і 2 ст. ложки цукру покласти в емальовану каструлю, залити оцтом з таким розрахунком, щоб маса була рідкіша від звичайної і добре розмішують, щоб не було грудочок.

Каструлю з гірчицею ставлять на вогонь і варять до консистенції густого тіста. Після цього гірчицю знімають, розводять холодним оцтом до звичайної густоти, перекладають в банку і ставлять на 6 днів у тепле місце. Готову гірчицю зберігають у кімнаті і при загусанні розводять оцтом.

БИТКИ З КРОЛЯТИНИ

Спинку кролика розрубують вздовж на 2 частини, видаляють з них кістки, нарізують з цього м'яса биточки, відбивають їх сікачем, збризкують оцтом, посипають сіллю і меленим перцем, змащують олією, кладуть один на один в сотейник і ставлять в холодне місце на 1 год. Потім битки змазують яйцем, посипають сухарями і смажать до готовності на добре розігрітому вершковому маслі.

Битки подають з тушкованими буряками і поливають вершковим маслом, розігрітим до світло-коричневого кольору.

Тушковані буряки готують так само, як і для смажені з кроликів.

На 1 *кг* кролятини — 3 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку олії, 2½ ст. ложки сухарів, 2 горошини гіркого перцю, 1 яйце, 1 ст. ложку 3-процентного оцту.

Для гарніру: 1 *кг* буряків, 1 ст. ложку оцту, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 чайну ложку пшеничного борошна, 1½ чайної ложки цукру.

БАБКА З КРОЛИКА

Тушку кролика промивають, відокремлюють від кісток м'ясо і нарізують його маленькими кусочками. Кістки заливають холодною водою і варять бульйон для соусу, додаючи коріння петрушки і моркви. Нарізане м'ясо змішують з розмоченим у бульйоні білим хлібом і все двічі пропускають через м'ясорубку.

До приготовленого фаршу додають вершкового масла, сметани, яєць і все добре вимішують. Фарш кладуть у змазану вершковим маслом форму, ставлять її в жаровню, наповнену водою, і запікають в духовці.

Подаючи на стіл, бабку поливають грибною підливою.

Приготування підливи. Сушені гриби промивають, варять, дрібно січуть, змішують з підсмаженою цибулею, морквою, петрушкою, борошном, грибним відваром, перцем і все добре проварюють.

На 1 *кг* кролятини — 1 склянку сметани, 2 яйця, 150 *г* пшеничного білого хліба, 2 ст. ложки вершкового масла, 40 *г* сушених грибів, 2 цибулини, 1 морквину, ½ кореня петрушки, 1½ ст. ложки пшеничного борошна, 2 горошини гіркого перцю.

СІЧЕНИКИ З КРОЛЯТИНИ І ПШОНА

Кролячі тушки промивають, видаляють з них кістки, а м'ясо змішують з охолодженою пшоняною кашею, солять, додають злегка підсмаженої цибулі, пропускають двічі через м'ясорубку, добре вимішують і при потребі розводять молоком. З цієї маси виробляють довгасті січеники, обкачують їх в сухарях і смажать на розігрітому жирові.

На 650 *г* кролячого м'яса — $^3/_4$ склянки пшона, 1 склянку води (для каші), 1 склянку товчених сухарів, 1½ цибулини, 100 *г* жиру.

Яблучна гірчиця

Для приготування цієї гірчиці печуть кислі яблука і гарячими протирають їх крізь сито. На 3 чайні ложки гірчиці — 4 ст. ложки протертих яблук, добре перемішують, додають 2 ст. ложки цукру, 2 чайні ложки солі, розводять оцтом, який закипів з лавровим листом, гвоздикою і запашним перцем.

Через 3 дні гірчиця готова до вживання.

КРОЛИК, ТУШКОВАНИЙ З ОВОЧАМИ

Тушку кролика промивають, розрубують на кусочки, солять, посипають меленим перцем, обсмажують на розігрітому жирі, кладуть в каструлю, заливають водою, додають злегка підсмажену моркву, петрушку і цибулю, підсмажений томат

і лавровий лист. Все добре змішують, накривають покришкою і тушкують до півготовності. Потім додають обчищеної нарізаної картоплі і тушкують все до готовності. Тушковане м'ясо заправляють сіллю, дрібно посіченим часником, злегка підсмаженим пшеничним борошном і дають добре закипіти.

Подаючи на стіл, посипають дрібно посіченою зеленню петрушки або кропу.

На $1^1/_2$ *кг* м'яса—100 *г* жиру, 4 морквини, 2 кореня петрушки, 3 цибулини, 2 *кг* картоплі, $^3/_4$ склянки томату-пюре, 2 зубки часнику, 2 *л* води, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 5 лаврових листків, 10 горошин запашного перцю.

Грушева гірчиця

Обчищають груші від шкірки і варять їх в невеликій кількості води, відкидають на друшляк і протирають крізь сито. Далі готують так само, як і яблучну гірчицю.

КРОЛЯТИНА З РИСОМ

Кроляче м'ясо промивають, розрубують на кусочки, обсмажують на розігрітому жирі, кладуть у каструлю, заливають гарячою водою, додають злегка обсмаженої цибулі, томату-пюре і добре промитого рису. Все добре змішують, накривають покришкою і тушкують до готовності рису.

На 1 *кг* м'яса — 1 склянку рису, 1 цибулину, 3 ст. ложки томату-пюре, 3 ст. ложки жиру, $3^1/_2$ склянки води.

СТРАВИ З ПТИЦІ

За добу перед забоєм птицю припиняють годувати, але дають вволю води, щоб зоб і кишечник випорожнились від решток корму. Якщо в кишечнику лишився корм, м'ясо швидко псуватиметься і набуде зеленобурого кольору та неприємного смаку.

Скубти птицю починають з шиї. Захоплюють кілька пір'їн і швидким рухом висмикують в протилежному їх природному положенню напрямі. Щоб не порвати шкіру, в місці вискубування її натягують пальцями. Якщо пір'я важко висмикується, тушку занурюють на 2—3 хв. у гарячу воду (70—80°). Обскубану тушку обтирають рушником, натирають сухими висівками і обсмалюють на вогні. Потім у птиці, за винятком курчат і каченят, відрубують шию, крильця, ніжки і потрошать, стежачи за тим, щоб не розірвати жовчного міхура. Випотрошені тушки промивають холодною, проточною водою, але ні в якому разі не залишають їх у воді.

Перед обсмажуванням курку або курча заправляють «кишенькою»,

для чого кінці ніжок тушки просовують у розрізи шкіри, зроблені з обох боків кінця філе.

Купуючи забиту птицю, слід звертати увагу на її доброякісність. Свіжа забита птиця має білу, з жовтуватим відтінком шкіру без розривів, м'ясо її щільне, очі випуклі, блискучі. Шкіра несвіжої птиці стає темною, а при довгому лежанні — зеленуватою, особливо на черевці. Гузка птиці, яка псується, набуває червоного, а потім темно-фіолетового кольору. При дальшому псуванні дзьоб птиці темніє, очі розм'якшуються, м'ясо втрачає пружність, стає брудно-зеленим, жир — м'яким, кінцівки зеленіють.

Для птиці, яка загинула від хвороби або забита під час хвороби, характерний жовтий або бруднувато-червоний колір м'яса, зморщена шкіра, жовтий або майже білий гребінь.

Вік домашньої птиці визначається за станом шкіри, пір'я, гребеня, пальців та луски на ногах.

Молода птиця має ніжну, гладеньку, з голубуватими жилками шкіру, особливо під крильцями; тверде пір'я, невеликий гладенький тонкий гребінь; гладенькі ноги; гладеньку без зморщок луску на них; не грубі кістки і трохи зігнуті пальці.

КУРКА, ТУШКОВАНА З ОВОЧАМИ

Підготовлені і заправлені «кишенькою» курячі тушки солять і обсмажують у жирі до рум'яного кольору. Окремо тушкують до готовності нарізану моркву, додаючи до неї жиру і бульйону. Цвітну капусту розбирають і варять. Зелений горошок припускають на маслі. Сині баклажани обчищають, промивають, нарізують кружальцями, солять, обкачують у борошні і смажать.

Обсмажену тушку курки розрізають на частини, кладуть разом з підготовленими овочами у сотейник, заливають бульйоном і жиром, в якому вона смажилась, і тушкують до готовності. Готову курку подають з овочами, з якими вона тушкувалась.

На 1 *кг* курятини — 100 *г* вершкового масла, по 500 *г* моркви і цвітної капусти, по 200 *г* баклажанів і зеленого горошку, 1 ст. ложку пшеничного борошна 1-го сорту, 1 лавровий листок, ½ склянки бульйону.

КУРЧАТА, НАЧИНЕНІ ГРИБАМИ І РИСОМ

Підготовлені тушки курчат заправляють «кишенькою». Сушені гриби промивають, варять до готовності, дрібно січуть, злегка підсмажують і заправляють перцем, сіллю, маслом, сирими яйцями і

зеленню петрушки. Перебраний і промитий рис припускають на грибному бульйоні до готовності, додають заправлених грибів, потім змішують і начиняють цією масою підготовлені тушки курчат. Начинені курчата кладуть у сотейник або каструлю, солять, поливають маслом, ставлять в духовку і смажать до готовності, поливаючи їх через кожні 5—6 хв. маслом, в якому вони смажились.

Подаючи на стіл, курчата поливають маслом і посипають зеленню петрушки.

На 1 *кг* курчат — 60 *г* сушених грибів, 3/4 склянки рису, 2 яйця, 2 горошини гіркого перцю, 2 ст. ложки вершкового масла для смаження, 1½ ст. ложки вершкового масла для поливання.

КУРЧАТА, НАЧИНЕНІ СУХАРЯМИ

3/4 потовчених у ступці пшеничних сухарів, взятих для приготування страви, змішують з сирими яйцями, маслом, молоком, дрібно нарізаною зеленню кропу і петрушки і начиняють цією масою підготовлені курчата (стор. 171). Потім курчат зашивають, солять, кладуть у сотейник або жаровню з розігрітим жиром, змащують зверху маслом і смажать в духовці 30—40 хв.; при цьому їх весь час перевертають і поливають тим соком і жиром, в якому вони смажаться. За 8—10 хв. до закінчення смаження курчат посипають рештою сухарів і продовжують смажити у духовці, але вже більш не перевертають.

Готові курчата перекладають в іншу посудину, а в сік і жир, в якому вони смажились, виливають сметану, доводять її до кипіння і проціджують.

Подаючи на стіл, курчата поливають підготовленою підливою з сметани.

На 1 *кг* курчат — 2 склянки мелених пшеничних білих сухарів, 2 яйця, 2½ ст. ложки вершкового масла для заправки сухарів, ½ склянки молока, по 1 ст. ложці дрібно посіченої зелені кропу та петрушки, 2½ ст. ложки вершкового масла для смаження і 1 склянку сметани.



Ступка.

КУРЧАТА В СМЕТАНІ

Курчат укладають в сотейник, поливають маслом і смажать в духовці до півготовності. Потім посипають сухарями, заливають сметаною і тушкують до готовності під закритою кришкою.

Зелений салат перебирають, промивають і заправляють сметаною, оцтом, цукром і сіллю, кладуть в салатник або тарілку і посипають зверху вареним січеним яйцем.

Відпускаючи, курчат поливають сметаною, в якій вони тушкувались, а на гарнір подають заправлений зеленню салат.

На 1 *кг* курчат — 1½ склянки сметани, 3 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку сухарів.

Для салату: ½ *кг* зеленого салату, 4 ст. ложки сметани, 1 яйце, 2 ст. ложки оцту, 1 чайну ложку цукру.

КАЧКА, СМАЖЕНА З ЯБЛУКАМИ

Добре вимиту всередині і зовні качку начиняють промитими і обтертими яблуками, зашивають, посипають сіллю, кладуть на сковороду і смажать спочатку з одного, а потім з другого боку, часто поливаючи соком, в якому вона смажиться, а в разі потреби підливають воду. Під кінець смаження качку змащують маслом, яйцем і обсипають сухарями.

Перед подачею на стіл з качки виймають яблука і обкладають її ними зовні.

На гарнір до качки подають печені терті і политі качиним жиром буряки.

Якщо жир не виділяється, гарнір поливають підсмаженим з борошном і цибулею дрібно посіченим салом, приправленим оцтом, цукром і сіллю.

На 1 качку — 4—5 яблук, 1 ст. ложку вершкового масла, 2 ст. ложки товчених сухарів, 1 яйце, 1 *кг* червоних буряків.

КАЧКА, НАЧИНЕНА ЛОКШИНОЮ ТА ГРИБАМИ

Сушені гриби промивають, варять до готовності і дрібно січуть. Січену цибулю окремо підсмажують на маслі, додають туди гриби і смажать все 8—10 хв.

З борошна готують домашню локшину і варять її у грибному відварі. Готову локшину відкидають на сито, додають підсмажені гриби і цибулю, заправляють меленим перцем, сіллю і сирими яйцями.

З приготовленої качки видаляють кістки, начиняють заправленою локшиною, зашивають нитками, солять, кладуть у жаровню з добре розігрітим жиром, обсмажують до рум'яного кольору і досмажують в духовці.

Готову качку нарізують порціонними кусками разом з локшиною і, подаючи на стіл, поливають грибною підливою. Можна також подавати квашені яблука.

П р и г о т у в а н н я п і д л и в и. Сухі гриби варять, а борошно окремо підсмажують на маслі і потім розводять його грибним наваром, додаючи дрібно посічених підсмажених на маслі грибів і цибулі, солі, сметани. Все варять протягом 10—15 хв.

На 1 *кг* качки — 3 ст. ложки вершкового масла, 1 склянку пшеничного борошна, 2 яйця, 25 *г* сушених грибів, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 1 цибулину, 2 горошини гіркого перцю.

Д л я п і д л и в и — 1 цибулину, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 15 *г* сушених грибів, 3 ст. ложки сметани.

ІНДИЧИНА З ПІДЛИВОЮ

Очищену і промиту індичину солять, кладуть у жаровню, поливають маслом, додають обчищених, промитих і нарізаних кружальцями петрушки, моркви, цибулі і смажать в духовці, поливаючи через кожні 10—15 хв. соком і жиром, в якому смажиться індичина.

Смажену індичину розрізують на порції. В жир і сік, в яких вона смажилась, кладуть злегка підсмажене борошно, сметану, запашний перець, варять, протирають крізь сито, доводять до кипіння, солять і заправляють вершковим маслом. Нарізану індичину заливають підливою і прогрівають.

Подаючи на стіл, індичину поливають підливою і посипають зеленню.

На 1 *кг* індичини — 100 *г* вершкового масла, 3/4 склянки сметани, 1 ст. ложку пшеничного борошна 1-го сорту, 1/2 кореня петрушки, 1 корінь моркви, 1 цибулину, 2 горошини запашного перцю.

ІНДИЧИНА З РИСОВОЮ НАЧИНКОЮ

Рис варять в невеликій кількості води (припускають), змішують з промитим ізюмом, сирими яйцями і вершковим маслом. Підготовлену індичину начиняють рисом, кладуть у сотейник або жаровню, поливають зверху маслом, ставлять в духовку і смажать до готовності, поливаючи через кожні 10 хв. соком і жиром, який при цьому виділяється.

Смажену індичину нарізують порціями і подають з рисовою начинкою, яку поливають соком індичини і вершковим маслом.

На 1 *кг* індичини — 3/4 склянки рису, 1½ ст. ложки вершкового масла для обсмажування, 50 *г* ізюму, 3 яйця, 2 ст. ложки вершкового масла для поливання при подачі на стіл.

ГУСКА З ЯБЛУКАМИ

Очищену, випотрошену і промиту гуску начиняють добре помитим лушпинням яблук, солять, кладуть у жаровню і смажать в духовці до готовності, поливаючи через кожні 10 хв. жиром, який при цьому виділяється.

Обчищені від шкірки і насіння яблука розрізують пополам, кладуть у сотейник, збризкують гусячим жиром і запікають в духовці 10—15 хв.

З обсмаженої гуски видаляють лушпиння яблук, нарізують її порціонними кусками і кладуть на середину блюда, а навколо — печені яблука, все поливають соком і жиром, в якому смажилась гуска, і посипають дрібно посіченою зеленню петрушки.

На 1 *кг* гуски — 800 *г* яблук, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

СТРАВИ З КАРТОПЛІ І ОВОЧІВ

СТРАВИ З КАРТОПЛІ

З вареної і протертої картоплі готують значну кількість страв. Щоб варена картопля була смачною, її треба варити на парі обчищеною. Для цього в каструлю вставляють металеву решітку на ніжках і наливають воду до рівня решітки. Як тільки вода почне кипіти, картоплю кладуть на решітку і варять до готовності. Однак таким способом можна варити тільки невелику кількість картоплі.

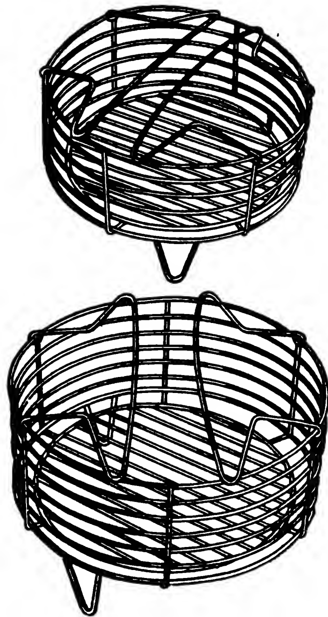
При варінні картоплі без решітки, її не зразу доводять до повної готовності, а зливають з неї воду і обсушують (прогрівають) у посудині 3—4 хв. Саме в цей час вона й доварюється. Щоб картопля не розварювалась, її слід варити за один раз не більше 3—4 *кг*.

Щоб приготувати страви з протертої картоплі, її після обсушування гарячою протирають крізь спеціальне сито або пропускають через м'ясорубку, а потім заправляють продуктами, взятими за рецептурою. Якщо ж протирати картоплю холодною, маса буде в'язкою й тягучою і, крім того, набуває сірого кольору.

Треба також пам'ятати, що страви з відвареної картоплі через $1^1/_2$—2 год. після приготування набувають червонувато-жовтого кольору, а також погіршується їх запах і смак. Крім того, коли відварена картопля постоїть тривалий час, вона стає твердою.

Велику кількість страв готують також з тушкованої картоплі. Тушкують її з прянощами і приправами в посудині, накритій покришкою.

Води при цьому наливають небагато. Картоплю спочатку прогрівають на плиті, а потім ставлять в духовку, де й тушкують до готовності.



Металева решітка на ніжках.

КАРТОПЛЯ З МАКОМ

Мак кладуть у посудину, заливають крутим кип'ятком і накривають посудину товстим полотном. Коли вода остигне, її зливають, а мак розтирають качалкою або кілька разів пропускають через м'ясорубку.

Варену картоплю гарячою протирають крізь сито або пропускають через м'ясорубку, кладуть у каструлю, додають розмочений і розтертий мак, вершкове масло, змішують, вливають поступово, безперервно помішуючи, гаряче кип'ячене молоко і добре прогрівають.

Картоплю з маком треба подавати на стіл не пізніше як через півгодини після приготування.

На 1 *кг* картоплі — 3 ст. ложки маку, 1 ст. ложку вершкового масла, $^3/_4$ склянки молока.

КАРТОПЛЯ З ХРІНОМ

Картоплю обчищають, відварюють, відціджують, обсушують, протирають крізь сито або пропускають через м'ясорубку, кладуть у каструлю, додають тертий злегка прогрітий на маслі хрін, вливають поступово гаряче кип'ячене молоко, безперервно розмішуючи, і добре прогрівають.

На 1 *кг* картоплі — 100 *г* хріну, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 склянку молока.

КАРТОПЛЯ З САЛОМ

Сало нарізують дрібними кубиками і злегка підсмажують разом з цибулею. Потім кладуть обчищену, нарізану кубиками картоплю і смажать її до рум'яного кольору.

При подачі на стіл картоплю посипають тертим черствим злегка підсмаженим пшеничним хлібом.

На 1 *кг* картоплі — 100 *г* сала, 2 цибулини, 3 ст. ложки тертого черствого пшеничного хліба.

КАРТОПЛЯ З МОРКВОЮ

У відварену протерту картоплю кладуть вершкове масло, добре змішують і, безперервно розмішуючи, вливають гаряче кип'ячене молоко, потім масу добре прогрівають. Після цього в картоплю додають припущену з маслом моркву і знову розмішують.

При подачі на стіл зверху на картоплю кладуть кусочок вершкового масла.

На 1 *кг* картоплі — 6 морквин, 1 склянку молока, 2 ст. ложки вершкового масла.

КАРТОПЛЯ, ТОВЧЕНА З САЛОМ І ЦИБУЛЕЮ

Свіже сало нарізують дрібними кубиками і підсмажують до світло-коричневого кольору, потім додають дрібно нарізану цибулю і підсмажують, поки цибуля не підрум'яниться. Підсмажене сало з цибулею змішують з відвареною картоплею, товчуть до однорідної маси і прогрівають.

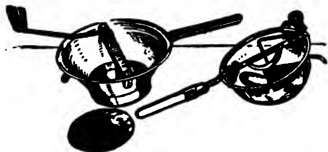
На 1 *кг* картоплі — 50 *г* сала, 2 цибулини.

КАРТОПЛЯ З ЧИНОЮ АБО КВАСОЛЕЮ

У відварені й протерті картоплю і чину або квасолю додають масло, сіль, поступово, безперервно розмішуючи, вливають гаряче кип'ячене молоко і добре прогрівають.

Подають картоплю з вершковим маслом і посипають зеленню петрушки.

На 1 *кг* картоплі — 1 склянку чини або квасолі, 1 ст. ложку вершкового масла, 1 склянку молока, 1 ст. ложку вершкового масла для подачі з картоплею, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.



Сито для протирання картоплі.

КАРТОПЛЯ, ФАРШИРОВАНА ГРИБАМИ

Великі картоплини обчищають від шкірки, промивають, варять до напівготовності і вирізують серцевину.

Промиті сухі гриби варять до готовності, дрібно січуть, додають посічену підсмажену цибулю, варені посічені яйця, мелені сухарі, дрібно нарізану зелень петрушки, сіль. Все добре змішують і фарширують підготовлену картоплю, кладуть її в сотейник, заливають відваром, у якому варились гриби, накривають покришкою і тушкують до готовності.

При подачі на стіл на кожну картоплину кладуть кусочок масла і посипають зеленню петрушки.

На $1^1/_2$ *кг* картоплі—50 *г* сухих грибів, 2 яйця, по 2 ст. ложки мелених сухарів і розтопленого вершкового масла, 50 *г* ріпчастої цибулі, 20 *г* зелені петрушки, 1 склянку грибного відвару. Крім того, беруть по кусочку вершкового масла для того, щоб покласти на кожну картоплину при подачі на стіл.

КАРТОПЛЯ, ТУШКОВАНА З ЧОРНОСЛИВОМ

Обчищену, нарізану великими кубиками картоплю кладуть у сотейник або каструлю, заливають бульйоном, накривають покришкою і тушкують 15—20 хв. Потім додають перебраний і промитий чорнослив, злегка підсмажену січену цибулю, солять і тушкують до готовності.

Тушковану картоплю при подачі на стіл посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Підлива сметанна
(до картоплі)

Борошно злегка підсмажують на маслі, розводять сметаною, добре прогрівають до закипання, весь час помішуючи, поки не загусне. Цією підливою заливають відварену картоплю, подаючи її на стіл.

На 2 склянки сметани — 1 ст. ложку вершкового масла, 2 чайні ложки борошна.

Підлива з печериць
(до м'ясних і рибних страв)

Видавлюють сік з $^1/_2$ лимона, вливають в нього холодну воду, а потім обчищають шкірку з печериць і кладуть їх у воду з лимонним соком. В каструлю кладуть вершкове масло, пшеничне борошно, сік з другої половини лимона, м'ясний бульйон, змішують, додають обчищені печериці, добре їх проварюють під покришкою. Сирі жовтки змішують з вершками і потроху вливають їх у підливу, додають на смак сіль і дрібно нарізану зелень петрушки. Подають до м'ясних і рибних страв.

На 10 печериць — $1^1/_2$ ст. ложки масла, $^1/_2$ ст. ложки пшеничного борошна, 1 лимон, $^1/_2$ склянки бульйону, 1 жовток, 1 ст. ложку вершків.

На 1,5 *кг* картоплі — 100 *г* чорносливу, 1 ст. ложку вершкового масла, 1 цибулину.

КАРТОПЛЯ, ЗАПЕЧЕНА З ЯБЛУКАМИ І РИСОМ

Обчищену картоплю нарізують дрібними кубиками і підсмажують. Окремо миють яблука, розрізують, видаляють серцевину і нарізують їх кубиками. Цибулю обчищають, дрібно січуть і злегка підсмажують. Рис перебирають, промивають і припускають (варять з невеликою кількістю води) до готовності. В припущений рис кладуть підсмажену кар-

Підлива з яєць

Борошно добре розтирають з вершковим маслом, розводять бульйоном, додають сметану, сіль і посічені круті яйця. Все добре розмішують. Для надання підливі кислоти можна додати лимонного соку.

На 3 яйця — 1 ст. ложку масла, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 3 склянки бульйону, 1 ст. ложку сметани, сіль на смак.

топлю, яблука, підсмажену цибулю, сирі яйця, сіль, все добре змішують, а потім викладають у сотейник або каструлю, змащену маслом, посипають сухарями і запікають в духовці.

Запечену картоплю розрізують на порціонні кусочки і при подачі на стіл поливають сметанною підливою й посипають зеленню петрушки.

Приготування підливи. Просіяне борошно прогрівають на маслі, додають частину бульйону, сметану, змішують, розводять рештою бульйону, добре проварюють, проціджують крізь сито, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом.

На 1 *кг* картоплі— $^1/_2$ склянки рису, 200 *г* яблук, 1 цибулину, $2^1/_2$ ст. ложки жиру, 1 яйце, 1 ст. ложку сухарів, 1 чайну ложку дрібно нарізаної зелені петрушки. Для підливи — по 2 чайні ложки пшеничного борошна і вершкового масла, $1^1/_2$ склянки сметани.

БАБКА КАРТОПЛЯНА З СИРОМ

Обчищену картоплю відварюють, протирають крізь сито або пропускають через м'ясорубку разом з сиром, додають розтерті з цукром жовтки, трохи (1 чайну ложку) розігрітого вершкового масла, злегка підсмажене борошно, сіль, добре змішують і додають збиті білки. Підготовлену масу викладають у сотейник або каструлю, змащену жиром і посипану сухарями, і ставлять в духовку запікатись.

Бабку подають нарізану кусками, политими розігрітим вершковим маслом, і підливають сметану.

На 1 *кг* картоплі — 150 *г* сиру, 2 яйця, $2^1/_2$ ст. ложки пшеничного борошна, 3 ст. ложки вершкового масла, по 1 ст. ложці цукру і мелених сухарів, $^1/_2$ склянки сметани.

БАБКА КАРТОПЛЯНА З ГРИБАМИ

Зварену, відціджену і просушену картоплю гарячою протирають крізь сито або пропускають через м'ясорубку, заправляють яйцями і солять. Свіжі або варені сушені гриби дрібно січуть, змішують з підсмаженою цибулею і продовжують підсмажувати ще 8—10 хв. Потім додають до цієї маси терту черству булку і заправляють меленим перцем, сіллю і зеленню петрушки.

У сотейник або каструлю, змащену смальцем і посипану сухарями, кладуть шарами картоплю і підготовлені гриби так, щоб верхній шар був з картоплі. Посипають зверху сухарями, збризкують смальцем і ставлять в духовку запікатись.

При подачі на стіл бабку поливають підливою.

Приготування підливи. Січену цибулю трохи підсмажують на смальці або на маслі, додають злегка підсмажені борошно і томат-пюре, змішують, вливають грибний відвар та сметану, солять і добре проварюють.

На 1 *кг* картоплі — 400 *г* свіжих грибів або 100 *г* сушених, 200 *г* пшеничного черствого хліба, 3 цибулини, 3$^1/_2$ ст. ложки смальцю або вершкового масла, 2 яйця, 3 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки. Для підливи — 1 ст. ложку пшеничного борошна, по 2 ст. ложки вершкового масла і томату-пюре, $^1/_2$ цибулини, $^1/_2$ склянки сметани, 1$^1/_2$ склянки грибного відвару.

КАРТОПЛЯНА ЗАПІКАНКА З СИРОМ

Картоплю обчищають, відварюють і протирають крізь сито або пропускають через м'ясорубку. В протерту картоплю кладуть частину сирих яєць, сіль і все добре розмішують. Сир протирають крізь сито і вимішують з рештою сирих яєць, цукром і сіллю.

Половину підготовленої картоплі кладуть у сотейник або каструлю, змащену жиром, зверху кладуть рівним шаром заправлений сир, а на нього решту картоплі, змащують яйцем, посипають сухарями і запікають.

Картопля

Картопля є цінним харчовим продуктом. У свіжих бульбах її міститься в середньому 18% крохмалю, близько 2% білкових речовин, 1,5% цукру, більше 1% мінеральних речовин (особливо заліза і фосфору) і вітаміни B_1, B_2, C і PP. Дослідженнями останніх років встановлено, що картопля є основним харчовим джерелом антицинготного вітаміну C, а також містить повноцінні білки.

У позеленілих бульбах і ростках нагромаджується отруйна речовина — соланін, вживання якого в підвищених дозах викликає легке отруєння (дряпання в горлі, тошноту, головний біль). Тому частково позеленілу картоплю слід варити тільки добре її обчистивши.

При неправильному зберіганні картоплі (особливо при температурі нижче нуля) в ній нагромаджується значна кількість цукру, що різко погіршує її смакові якості.

На Україні вирощується багато хороших за своїми смаковими й іншими якостями сортів картоплі, а саме: «Альма», «Елла», «Мажестик», «Карнеа», «Кур'єр», «Октябрьонок» та інші.

Бульби картоплі сортів «Альма» і «Елла» — плоско-овальної форми, м'якуш білий. Шкірка у «Елли» білого кольору, а у «Альми» — тілесного.

При обчищанні картоплі цих сортів буває дуже мало відходів, бо вічка в них неглибокі. Ці сорти картоплі використовують для приготування різних страв, але найкраще з них готувати пюре або смажити.

У картоплі сорту «Мажестик» бульби великі, видовжено-овальної форми, білі, вічка неглибокі. М'якуш білий з жовтуватим відтінком, швидко темніє на зрізі. Ця картопля хороша на смак і з неї можна готувати будь-яку страву.

Хороша також картопля сорту «Карнеа». Вона містить найбільшу кількість крохмалю (до 23%) і свіжий зріз її білого м'якуша не темніє дуже тривалий час (18—20 год.). Бульби середніх розмірів, округлої форми, вічка нечисленні і неглибокі, забарвлення шкірки червонувате. Цю картоплю можна використовувати для приготування вінегретів, салатів, пюре, а також смажити.

«Октябрьонок» і «Кур'єр» — ранні сорти картоплі. Бульби в них білі, середнього розміру, з неглибокими вічками. У «Октябрьонка» бульби округлі, а у «Кур'єра» — плоско-округлі. Обидва сорти мають хороші смакові якості і придатні для приготування різних страв.

Запіканку нарізують порціонними кусками, розкладають на тарілки і збоку підливають сметану.

На 1 *кг* картоплі — 200 *г* сиру, 1 яйце, $1^1/_2$ ст. ложки жиру, $1^1/_2$ ст. ложки цукру, 1 ст. ложку сухарів і $^1/_2$ склянки сметани для підливи.

КАРТОПЛЯНА ЗАПІКАНКА З М'ЯСОМ

Картоплю обчищають, відварюють, протирають крізь сито, солять і заправляють сирими яйцями.

М'ясо промивають, видаляють кістки, нарізують кубиками, тушкують до готовності, пропускають через м'ясорубку і заправляють січеною, злегка підсмаженою цибулею, меленим перцем і сіллю.

Половину підготовленої картоплі кладуть рівним шаром у змащений жиром і посипаний сухарями сотейник або каструлю. Зверху картоплі кладуть заправлений м'ясний фарш, а потім решту картоплі, вирівнюють поверхню, змащують яйцем, посипають сухарями і запікають в духовці.

При подачі на стіл запіканку нарізують порціонними кусками, розкладають на тарілки і поливають розігрітим вершковим маслом.

На 1 *кг* картоплі — 150 *г* м'яса, 1 ст. ложку жиру, 1 яйце, $1^1/_2$ цибулини, 5 горошин гіркого перцю, 1 ст. ложку сухарів, 1 ст. ложку вершкового масла для поливання.

КАРТОПЛЯ, ЗАПЕЧЕНА З СИРОМ

Варену картоплю нарізують кружальцями, посипають перцем, кладуть тонким шаром у сотейник або каструлю, збризкують маслом, посипають сиром і поливають сметаною. Потім знову кладуть шарами картоплю, масло, сир і сметану, і так проробляють 2—3 рази з таким розрахунком, щоб верхній шар був з картоплі. Поливають зверху сметаною, накривають покришкою і тушкують в духовці 30—40 хв.

На 1 *кг* картоплі — 300 *г* сиру, $1^1/_2$ ст. ложки вершкового масла, $^1/_2$ склянки сметани, 2 горошини гіркого перцю.

КАРТОПЛЯНІ ЗАВИВАНЦІ З РІЗНОЮ НАЧИНКОЮ

Обчищену картоплю відварюють, протирають крізь сито, додають картопляний крохмаль, сирі яйця, сіль і все разом добре змішують.

Підготовлену картопляну масу кладуть довгою смужкою на вологий рушник, на картоплю кладуть начинку, згортають рулетом і викладають на змащений жиром лист швом до низу. Поверхню завиванця змащують сметаною, посипають сухарями і запікають.

Завиванець нарізують порціонними кусками і при подачі на стіл поливають сметаною.

На 1 *кг* картоплі — 1 яйце, 3 чайні ложки картопляного крохмалю, по 1 ст. ложці сухарів, жиру і сметани.

Приготування м'ясної начинки. М'ясо промивають, видаляють кістки, одержану м'якоть нарізують кубиками, тушкують до готовності, пропускають через м'ясорубку і заправляють обчищеною січеною, злегка підсмаженою цибулею і перцем.

Для начинки: 250 *г* м'яса, 1 цибулину, 1 ст. ложку жиру, 4 горошини гіркого перцю.

Приготування начинки з грибів. Промиті сушені гриби варять до готовності, дрібно січуть, заправляють січеною, злегка підсмаженою цибулею, додають сухарі, мелений перець, сіль, дрібно нарізану зелень петрушки і все добре змішують.

Для начинки: 40 *г* сушених грибів, $1^1/_2$ цибулини, 1 ст. ложку жиру, $^1/_2$ склянки мелених сухарів, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки, 3 горошини гіркого перцю.

Капуста білоголова

Капуста є однією з основних овочевих культур. Харчова цінність білоголової капусти обумовлюється вмістом в ній в середньому близько 5% цукру, 2% білкових речовин, 1,2% мінеральних речовин і від 30 до 70 *мг* % вітаміну С.

Щоб зберегти при варінні борщів значну кількість вітаміну С, підготовлену капусту слід опускати в киплячу воду.

У продаж надходить капуста рання, яку в літній період використовують у свіжому вигляді, а також середньостигла і пізня, які використовуються як у свіжому вигляді, так і для квашення.

З ранніх сортів найбільш поширений «Номер перший». Головка в цієї капусти невелика, округлої форми, листки тонкі й зеленуваті.

Із середньостиглих сортів слід відзначити «Славу» і «Брауншвейгську».

«Славу» використовують в літньо-осінній період, головки у неї кулеподібної форми, щільні, листки зеленуваті, соковиті, доброго смаку.

У «Брауншвейгської» капусти головка велика, плоска, нещільна. Листки доброго смаку, зеленуваті, з сильним восковим нальотом. Ця капуста хороша також для квашення.

До пізніх поширених сортів капусти слід віднести «Білоруську», «Завадовську» і «Амагер». Капуста «Завадовська» має головки великі, округлі, щільні, а листки — світло-зелені, соковиті, приємного смаку.

Капуста «Амагер» — сорт пізній і відзначається дуже щільною головкою середнього

розміру. Внутрішні листки в неї білі, а жилки верхніх зелених листків мають слабкий, фіолетовий відтінок. Після збирання з поля головки мають гіркуватий присмак, який зникає під час зберігання. «Амагер» — один з кращих сортів для тривалого зберігання.

Приготування начинки з сиру. Сир розтирають і добре змішують з сирими яйцями і цукром.

Для начинки: 200 *г* сиру, 1 яйце, 1 ст. ложку цукру.

Приготування начинки з нуту або гороху. Зварений нут або горох пропускають через м'ясорубку і заправляють злегка підсмаженою цибулею, перцем і сіллю.

Для начинки беруть: 1 склянку нуту або гороху, $1^1/_2$ цибулини, 2 ст. ложки жиру, 3 горошини гіркого перцю.

КАРТОПЛЯ ПЕЧЕНА З МАСЛОМ

Необчищену від шкірочки картоплю добре промивають, кладуть на сковорідку або лист одну біля одної, засипають зверху сіллю, ставлять в духовку і печуть до готовності. Готову картоплю обчищають від солі і шкірочки і подають гарячою з вершковим маслом.

На 1 *кг* картоплі — 3 ст. ложки вершкового масла.

КАРТОПЛЯНІ ПАЛЬЧИКИ

Обчищену картоплю відварюють і протирають крізь сито, кладуть в неї сирі яйця, картопляний крохмаль і частину зелені петрушки, все добре перемішують. З одержаної маси викачують валики завтовшки 1—1,5 *см*, нарізують їх завдовжки 12—15 *см* і обсмажують на маслі до рум'яного кольору.

При подачі на стіл пальчики поливають вершковим маслом і посипають зеленню петрушки.

На 1 *кг* картоплі — 1 яйце, 3 ст. ложки жиру, 2½ ст. ложки картопляного крохмалю, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки, 2 ст. ложки вершкового масла для поливання.

КОТЛЕТИ З КАРТОПЛІ ПО-КИЇВСЬКОМУ

Обчищену картоплю відварюють, протирають крізь сито, заправляють частиною сирих яєць, крохмалем і сіллю. Борошно просівають, злегка підсмажують, розводять кип'яченим молоком так, щоб одержати густу підливу, а потім проварюють і змішують з посіченими вареними грибами.

Підготовлену картоплю ділять на порції, начиняють молочною підливою з грибами, надають форми огірка, обкачують у борошні, змо-

чують яйцями, обкачують вдруге в сухарях і смажать до рум'яного кольору.

При подачі на стіл до котлет подають грибну підливу.

П р и г о т у в а н н я п і д л и в и. Гриби промивають, варять до готовності, дрібно січуть, підсмажують, додають дрібно нарізану цибулю, підсмажений томат, підсмажене борошно, все змішують, розводять грибним відваром, добре проварюють і заправляють вершковим маслом.

На 1 *кг* картоплі — 1½ ст. ложки вершкового масла, 2½ ст. ложки жиру, 1 склянку молока, 2½ ст. ложки пшеничного борошна, 2 ст. ложки картопляного крохмалю, 2 яйця, 20 *г* сушених грибів, 4 ст. ложки сухарів.

Д л я п і д л и в и: 15 *г* сушених грибів, по ½ ст. ложки пшеничного борошна і жиру, 2 цибулини, 1 чайну ложку вершкового масла.

КАРТОПЛЯНИКИ З КИСЕЛЕМ ІЗ ЧОРНОСЛИВУ

Обчищену картоплю відварюють, протирають крізь сито або пропускають через м'ясорубку і добре змішують з просіяним борошном, сирими яйцями, молоком і сіллю. З приготовленої маси роблять круглі картопляники завтовшки 1 *см* і смажать на розігрітому жирі до готовності.

При подачі на стіл картопляники поливають киселем з чорносливу.

П р и г о т у в а н н я к и с е л ю. Чорнослив перебирають, промивають, заливають водою і варять доти, поки не стане м'яким. Зварений чорнослив протирають крізь сито, додають цукор, відвар, в якому варився чорнослив, і доводять до кипіння.

Картопляний крохмаль розводять у холодній кип'яченій воді, вливають його тонким струменем, безперервно розмішуючи, в киплячу рідину з чорносливом, дають один раз закипіти і знімають з плити.

На 1 *кг* картоплі — 4 ст. ложки пшеничного борошна, 2 яйця, 3 ст. ложки молока, 3 ст. ложки жиру.

Д л я к и с е л ю: 70 *г* чорносливу, 3 ст. ложки цукру, 2 чайні ложки картопляного крохмалю, 2 склянки води.

КАРТОПЛЯНИКИ З ГРИБАМИ

Картоплю обчищають, промивають, варять, обсушують і гарячою протирають

Капуста цвітна

Їстівною частиною цвітної капусти є біла головка, яка являє собою недорозвинене суцвіття. Ця капуста багата на поживні речовини і відзначається дуже ніжним, хорошим смаком.

Цвітна капуста містить значну кількість білкових речовин (2,5%), половина яких припадає на повноцінні білки. В ній дуже мало клітковини, багато мінеральних речовин і вітаміну С. Цвітна капуста дуже корисна, добре і легко засвоюється і є цінним дієтичним продуктом.

Із цвітної капусти готують супи, їдять відварену з вершковим маслом і сухарями або смажену в сухарях з маслом, а також використовують для консервування, сушіння і маринування.

крізь сито або пропускають через м'ясорубку. В протерту картопляну масу додають жовтки, перець, сіль, варені, січені і злегка підсмажені разом з цибулею гриби і картопляний крохмаль. Всю масу добре змішують, розділяють на картоплянки, обкачують у борошні, надають форми котлет, змащують яйцем, посипають сухарями і обсмажують на сковороді в добре розігрітому жирі з обох боків до рум'яного кольору.

До картопляників подають грибну підливу.

Приготування підливи. Дрібно нарізану цибулю злегка підсмажують, додають дрібно посічені варені гриби, томат і все разом знову підсмажують. Борошно окремо підсмажують на маслі, розводять відваром від грибів і змішують з цибулею і грибами. Після цього добре проварюють і заправляють маслом і сіллю.

На 1 *кг* картоплі — 1 яйце, 1 цибулину, 30 *г* сушених грибів, 1 ст. ложку жиру, ½ ст. ложки картопляного крохмалю, 2 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 2 ст. ложки мелених сухарів, 1½ ст. ложки жиру для смаження. Для підливи — 10 *г* сушених грибів, ½ ст. ложки пшеничного борошна, 1 ст. ложку жиру, 1½ цибулини, 1 ст. ложку томату-пюре, 1½ склянки грибного бульйону.

ОЛАДКИ КАРТОПЛЯНІ ІЗ СМЕТАНОЮ

Обчищену відварену картоплю протирають крізь сито, добре змішують з просіяним борошном, цукром, сирими яйцями, сіллю і содою. Приготовлену масу виливають ложкою на сковороду з розігрітим жиром і смажать оладки.

До оладків подають сметану.

На 1 *кг* картоплі — 3/4 склянки пшеничного борошна, 1 яйце, 2 ст. ложки жиру, ½ чайної ложки соди, 1½ ст. ложки цукру, 3/4 склянки сметани для підливи.

При бажанні в протерту картоплю можна додавати сиру натерту моркву (3 шт. на 1 *кг* картоплі). Можна також додавати до картоплі сирі натерті кабачки і гарбуз.

ПИРІЖКИ З КАРТОПЛІ З ГРИБАМИ І РИСОМ

Варену картоплю протирають крізь сито або пропускають через м'ясорубку, кладуть сирі яйця, заправляють сіллю, перцем і добре вимішують. З картопляної маси роблять коржики, накладають на них рисовий фарш з грибами, загортають кінці коржика, надають йому форми піріжка, обкачують у борошні і смажать з обох боків до рум'яного кольору.

При подачі на стіл картопляні пиріжки поливають вершковим маслом.

Приготування фаршу. Рис перебирають, промивають, варять розсипчасту кашу і змішують її з вареними січеними й трохи підсмаженими грибами, підсмаженою січеною цибулею, меленим перцем і сіллю.

На 1 *кг* картоплі — 1 яйце, 3 ст. ложки рису, 30 *г* сушених грибів, 1½ цибулини, 1 ст. ложку жиру, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 2 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку вершкового масла для поливання.

СТРАВИ З КАПУСТИ

Багато страв готують із свіжої і квашеної білоголової капусти. Перед готуванням страви капусту треба добре обчистити — зняти верхні забруднені і пошкоджені листки, надрізавши їх біля основи, а також зрізати зовнішню частину качана. Після цього головку розрізують на 2 або 4 частини. Якщо з капусти готують голубці, качан вирізують з усієї головки, не порушуючи цілості листків.

Квашену капусту перебирають і віджимають сік. Якщо капуста має зайву кислотність, її промивають два-три рази в холодній воді, кожного разу міняючи воду, або ж замочують на 1—2 год., після чого віджимають.

Ранню капусту варять у відкритій посудині з великою кількістю солоної води, при сильному кипінні, що зберігає колір, усуває гіркість і неприємний запах капусти.

КАПУСТА З НАЧИНКОЮ ІЗ М'ЯСА І ПШОНА

М'ясо нарізують дрібними кусочками і пропускають через м'ясорубку разом з посіченою злегка підсмаженою цибулею, змішують з розсипчастою пшоняною кашею і заправляють сіллю і перцем.

Обчищені і промиті тверді головки капусти середньої величини розрізують вздовж качана на 4 частини, варять 5—6 хв. в підсоленій воді, відкидають на друшляк, а потім кладуть між листками підготовлену масу. Після цього листки добре стискують, кладуть у сотейник, дно якого викладають кусочками сала, заливають бульйоном і тушкують до напівготовності. Потім заливають сметанно-



Підготування капусти для голубців.

томатною підливою і тушкують до готовності. При подачі на стіл капусту поливають підливою і посипають зеленню петрушки.

Приготування підливи. Злегка підсмажене борошно розводять бульйоном, кладуть сметану, трохи підсмажений томат і лавровий лист, доводять до кипіння, солять і проціджують.

На 800 *г* капусти — 400 *г* м'яса, по 80 *г* пшона і ріпчастої цибулі, по 40 *г* сала і томату-пюре, по 100 *г* вершкового масла й сметани, 20 *г* пшеничного борошна.

КАПУСТА З НАЧИНКОЮ ІЗ М'ЯСА І РИСУ

З обчищеної і промитої білоголової капусти вирізують качан так, щоб головка залишилась цілою. Підготовлену капусту кладуть в киплячу підсолену воду і варять до напівготовності, а потім відкидають на сито або друшляк, щоб стекла вода.

Промите і відокремлене від кісток м'ясо пропускають через м'ясорубку, додають зварений рис, підсмажену січену цибулю, мелений перець, солять і добре змішують.

У відвареної головки капусти роз'єднують великі листки і поміж них накладають м'ясний фарш. Потім листки стискують так, щоб головка мала вигляд цілої. Нафаршировану головку кладуть у каструлю, поливають зверху розігрітим маслом і ставлять в духовку підрум'янитися до золотистого кольору. Потім капусту зверху заливають сметаною, накривають каструлю покришкою і тушкують до готовності.

Готову капусту нарізують порціонними кусками і при подачі на стіл поливають сметаною, в якій вона тушкувалась.

На 1 головку капусти (600—700 *г*) — 400 *г* м'яса, 2 ст. ложки рису, 1 склянку сметани, 1 ст. ложку вершкового масла і 1 цибулину.

ТУШКОВАНА КВАШЕНА КАПУСТА З ГРИБАМИ

Сушені гриби промивають, варять до готовності і нарізують соломкою. Віджату квашену капусту заливають грибним відваром і тушкують. Коли капуста стане м'якою, додають нарізану, злегка підсмажену разом з посіченими грибами цибулю, злегка підсмажене борошно, перець і сметану, все добре змішують і продовжують тушкувати 8—10 хв.

На 1 *кг* квашеної капусти — 2 ст. ложки жиру, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 30 *г* сушених грибів, 1 цибулину, 3 горошини гіркого перцю, ½ склянки сметани, ⅓ склянки грибного відвару.

КАПУСТА, ТУШКОВАНА З ЯБЛУКАМИ

Шатковану свіжу капусту тушкують до готовності, додають злегка окремо підсмажені на маслі січену цибулю і борошно, терті яблука, сметану й сіль. Все добре змішують і продовжують тушкувати 8 — 10 хв.

При подачі на стіл капусту посипають зеленню петрушки.

На 1 *кг* свіжої капусти — 400 *г* свіжих яблук, 3 ст. ложки жиру, $^3/_4$ склянки сметани, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 2 цибулини, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки, 1 склянку бульйону або води.

КАПУСТА, СМАЖЕНА З САЛОМ

Сало нарізують кубиками, злегка підсмажують, додають шатковану ріпчасту цибулю і продовжують підсмажувати ще 12—15 хв. Після цього в сало додають віджату квашену капусту, добре змішують і смажать все разом до повної готовності капусти.

Смажену капусту заправляють цукром і меленим гірким перцем.

На 1 *кг* квашеної капусти — 150 *г* сала, 1½ цибулини, ½ чайної ложки цукру, 3 горошини гіркого перцю.

КАПУСТА ЗАПЕЧЕНА

Капусту шаткують і тушкують до готовності. Потім додають сметану, смажену цибулю, мелений перець, сіль, підсмажене борошно і добре перемішують. Приготовлену масу викладають у сотейник або каструлю, посипають меленими сухарями, збризкують жиром і ставлять в духовку запікатись.

При подачі на стіл капусту поливають розігрітим вершковим маслом.

На 1 *кг* свіжої білоголової капусти — ½ склянки сметани, 1 ст. ложку жиру, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 цибулину, 3 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку сухарів, 2 ст. ложки вершкового масла для поливання при подачі на стіл.

КАПУСТА, ЗАПЕЧЕНА З РИСОМ І ГРИБАМИ

Нарізану кубиками капусту тушкують з частиною молока до готовності. Припущений з рештою молока, змішаного з грибним відваром, рис заправляють січеною підсмаженою цибулею, підсмаженими грибами, зеленню петрушки і сіллю.

У сотейник або каструлю, змащену жиром, кладуть тушковану капусту, зверху — заправлений рис, зверху рису — другий шар

капусти і так укладають кілька шарів, щоб верхній шар був з капусти. Потім змащують сирими яйцями, посипають сухарями і ставлять в духовку запікатись.

Готову капусту нарізують порціонними кусками і при подачі поливають сметаною.

На 1 *кг* білоголової свіжої капусти — 2½ ст. ложки жиру, 2 склянки молока, ³/₄ склянки рису, 50 *г* сушених грибів, ¹/₂ склянки сметани, 2 яйця, 1½ цибулини, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки, 1 ст. ложку сухарів.

ЗАВИВАНЕЦЬ ІЗ СВІЖОЇ КАПУСТИ І ГРЕЧАНОЇ КАШІ

У відвареної до напівготовності головки капусти відокремлюють листки, відбивають на них сікачем жилки і кладуть вздовж рушника один біля одного.

З підсушених гречаних крупів варять в'язку кашу, дають остигнути, добавляють половину потрібної норми варених січених яєць, варені січені й підсмажені гриби, січену й підсмажену цибулю і мелений перець, все добре змішують, викладають на листки капусти, згортають рулетом, кладуть на лист, змащений жиром, зверху змащують сирими яйцями, посипають сухарями і запікають.

При подачі на стіл готовий завиванець нарізують порціонними кусками, поливають розігрітим вершковим маслом і посипають зеленню петрушки.

На 1 *кг* свіжої білоголової капусти — 2 ст. ложки жиру, 50 *г* сушених грибів, 1 склянку гречаних крупів, 2 цибулини, 2 яйця, 1 ст. ложку сухарів, по 3 горошини запашного і гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки, 2 ст. ложки вершкового масла для поливання.

ГОЛУБЦІ З ПШОНОМ

Свіжу капусту обварюють у киплячій воді цілою головкою без качана і відокремлюють листки. У листків зрізують жилки.

Пшоно промивають, заливають водою, доводять до кипіння і відкидають на сито. Потім заправляють його січеною злегка підсмаженою цибулею і морквою, нарізаним салом, перцем і сіллю.

Заправлене пшоно кладуть на підготовлені листки капусти, згортають трубкою, укладають у сотейник або на лист, заливають сметанною підливою і тушкують до готовності.

При подачі на стіл голубці поливають підливою, в якій вони тушкувались.

Приготування підливи. Борошно злегка підсмажують на жирі, додають томат, вливають бульйон, сметану, проварюють, проціджують і солять.

На 1 *кг* свіжої капусти — 1 склянку пшона, 25 *г* сала, 2 моркви, 1 цибулину, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 2 ст. ложки томату-пюре, 3 ст. ложки сметани, 1 ст. ложку жиру, 2 горошини гіркого перцю, 1 склянку бульйону.

ПІННИК З КАПУСТИ

Шатковану капусту тушкують з молоком до готовності, потім охолоджують, пропускають через м'ясорубку, додають сухарі, розтерті з цукром жовтки, розігріте вершкове масло, злегка підсмажену цибулю, сало, мелений перець, збиті білки, все змішують, викладають у сотейник або каструлю, змащену маслом, і запікають в духовці.

До пінника подають сметану.

На 1 *кг* свіжої білоголової капусти — 3 яйця, 1½ ст. ложки вершкового масла, ¾ склянки мелених сухарів, ½ склянки сметани, ¾ склянки молока, 1 цибулину, 3 горошини гіркого перцю, 1 чайну ложку цукру.

ЦВІТНА КАПУСТА, СМАЖЕНА В СУХАРЯХ

У цвітної капусти відрізують листки, видаляють потемнілі й гнилі частини, відрізують качан, відступаючи 1 *см* від початку розгалуження головки. Обчищену капусту кладуть для видалення гусені і дощових черв'яків на 30 хв. у холодну підсолену воду (20 *г* солі на 1 *л* води).

Підготовлену цвітну капусту розрізують хрестоподібно по качану знизу вгору, кладуть у каструлю і варять без покришки в підсоленій воді при сильному кипінні до готовності. При такому способі варіння краще зберігається колір капусти.

Зварену капусту відкидають на сито, нарізують пластинками завтовшки 1—1,5 *см*, обкачують у борошні, яйцях, сухарях і обсмажують з обох боків.

На 1 *кг* цвітної капусти — 2½ ст. ложки вершкового масла, 1½ ст. ложки пшеничного борошна, 2 яйця, 2 ст. ложки мелених сухарів.

ЦВІТНА КАПУСТА, СМАЖЕНА В ТІСТІ

Цвітну капусту обчищають, розділяють на окремі головочки, варять в підсоленій воді до готовності і відкидають на сито. Зварені головочки капусти обмочують в тісті і смажать в киплячому жирі.

П р и г о т у в а н н я   т і с т а. До просіяного борошна додають частину молока, жовтки, сіль, змішують, розводять молоком до консистенції густої сметани і з'єднують із збитими білками.

На 1 *кг* цвітної капусти — $2^1/_2$ ст. ложки вершкового масла, 1 склянку пшеничного борошна, $^3/_4$ склянки молока, 2 яйця.

СІЧЕНИКИ З ЦВІТНОЇ КАПУСТИ

Обчищену цвітну капусту нарізують невеликими кусочками і тушкують з молоком до готовності. Тушковану капусту пропускають через м'ясорубку з густою решіткою, додають підсушені манні крупи, перемішують і тушкують до повної готовності крупів. Приготовлену масу охолоджують, заправляють сирими яйцями і сіллю, ділять на порції, обкачують у сухарях, надають форми котлет і обсмажують.

На 1 *кг* цвітної капусти — $1\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла, 5 ст. ложок манних крупів, 1 склянку молока, 3 ст. ложки мелених сухарів, 1 яйце.

СТРАВИ З МОРКВИ

З відвареної, смаженої і запеченої моркви готують цілий ряд смачних і поживних страв.

Моркву перед обчищанням перебирають і промивають, а потім зскрібають з неї шкірку.

При варінні моркву кладуть у киплячу воду, накривають покришкою і варять при повільному кипінні до готовності. Тушкують і припускають під покришкою з невеликою кількістю рідини (бульйону і води) при слабкому кипінні.

БАБКА З МОРКВИ

Обчищену моркву натирають на тертку, злегка підсмажують на маслі разом з сухарями, додають сметану, розтерті з цукром жовтки, $^3/_4$ потрібного за нормою розігрітого масла, борошно, сіль, все разом змішують. Приготовлену масу змішують із збитими білками, кладуть у сотейник або каструлю, змащують маслом і ставлять в духовку на 1 год. запікатись.

Готову бабку нарізують порціонними кусками і при подачі на стіл поливають молочною підливою.

Приготування підливи. Сирі яйця розтирають з цукром і злегка заварюють молоком.

На 1 *кг* моркви — 3 яйця, 1 склянку пшеничних сухарів, 2 ст. ложки пшеничного борошна, ½ склянки свіжої сметани, 3 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку цукру, 1 чайну ложку солі.

Для підливи — 0,5 *л* молока, 2 ст. ложки цукру, 1 яйце.

БАБКА З МОРКВИ І НУТУ АБО ГОРОХУ

Обчищену моркву дрібно нарізують і тушкують разом з молоком до готовності. Стушковану моркву змішують із в'язкою манною кашею і вареним нутом або горохом. Одержану масу пропускають через м'ясорубку і заправляють сирими яйцями, гвоздикою, корицею, цукром та сіллю. Заправлену масу кладуть у змащений маслом і посипаний сухарями сотейник або каструлю і запікають в духовці.

Готову бабку нарізують порціонними кусками і при подачі поливають сметаною.

Морква

Столова морква є дуже цінним продуктом харчування. Не говорячи вже про те, що в ній міститься порівняно багато цукру (до 8%), азотистих речовин (до 2%) і мінеральних солей (до 1,2%), вона є багатим джерелом каротину, який у людському організмі перетворюється у вітамін А. В моркві є також і інші вітаміни — B_1, B_2 і С.

За вмістом вітаміну А морква переважає всі інші овочі, а тому вона дуже корисна для харчування дітей.

На початку літа надходить у продаж ранній сорт моркви округлої форми—«Каротель», а потім появляються сорти з напівдовгим коренем—«Нантська», «Шантене», «Герандська» і «Незрівнянна». М'якуш цих сортів моркви соковитий, солодкий, ніжний, покритий тонкою шкіркою червоно-оранжового забарвлення.

Моркву широко використовують в кулінарії, а також для приготування морквяного соку і різних консервів.

На 600 *г* моркви — ½ склянки нуту або гороху, 2 ст. ложки манних крупів, 1 яйце, 1 ст. ложку мелених сухарів, 1 ст. ложку вершкового масла, ½ склянки молока, по 2 *г* гвоздики і кориці, 1 ст. ложку цукру, 4 ст. ложки сметани.

ПІННИК З МОРКВИ

Обчищену моркву дрібно шаткують і тушкують до готовності, додаючи частину молока і масла. Стушковану моркву змішують з розмоченими в теплому молоці сухарями.

Одержану масу пропускають через м'ясорубку з густою решіткою, заправляють розтертими з цукром жовтками, сіллю, збитими білками, викладають у змащений маслом сотейник або глибоку сковорідку і запікають.

До пінника, нарізаного порціонними кусками, подають сметану в окремому посуді.

На 1 *кг* моркви — 4 яйця, 1 склянку молока, 1 склянку мелених сухарів, 1½ ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку цукру, ³/₄ склянки сметани.

МОРКВА В МОЛОЦІ З ПОТАПЦЯМИ

Обчищену моркву нарізують дрібними брусочками, заливають частиною кип'яченого молока, додають цукор, частину масла, сіль і тушкують до готовності. Борошно злегка підсмажують, розводять молоком, в якому тушкувалась морква, проварюють, заливають стушковану моркву і доводять до кипіння.

Булку нарізують прямокутниками, змочують молоком, змішаним з яйцями і цукром, і обсмажують.

На 1 *кг* моркви — 3 ст. ложки вершкового масла, 2 склянки молока, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 150 *г* пшеничного хліба, 1 яйце, 1 ст. ложку цукру.

МОРКВА З ГОРОШКОМ

Моркву нарізують дрібними кубиками і припускають з половиною взятої норми масла й однією четвертою частиною молока. Борошно злегка підсмажують на маслі, вливають решту кип'яченого молока, змішують і проварюють.

Припущену моркву змішують з консервованим або вареним горошком, додають підготовлену підливу, цукор, сіль, решту масла, нарізаний кріп і доводять до кипіння.

На 400 *г* моркви — 300 *г* відцідженого консервованого зеленого горошку або ½ склянки сухого горошку, 1½ склянки молока, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 чайну ложку пшеничного борошна, 1 ст. ложку цукру, 1 ст. ложку дрібно нарізаного кропу.

СТРАВИ З ПОМІДОРІВ

ПОМІДОРИ З М'ЯСНОЮ НАЧИНКОЮ

Свіжі відібрані помідори промивають у холодній воді, зрізують денце і видаляють з них сік і насіння. В порожнину, що утворилася, кладуть м'ясну начинку. Зверху начинку посипають сухарями, збризкують розігрітим вершковим маслом і ставлять в духовку випікатись.

При подачі на стіл помідори поливають сметанною підливою.

Приготування начинки. М'ясо відокремлюють від кісток, нарізують дрібними кусочками, пропускають через м'ясорубку, заправляють злегка підсмаженою цибулею, сіллю і перцем, змішують з відвареним рисом.

Приготування підливи. Просіяне борошно злегка підсмажують на маслі, додають частину бульйону, сметану, змішують, розводять бульйоном, добре проварюють, проціджують крізь сито, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом.

На 1 *кг* помідорів — 700 *г* м'яса, 1½ ст. ложки рису, 1 цибулину, 1 ст. ложку мелених сухарів, 1 ст. ложку вершкового масла, 3 горошини гіркого перцю.

Для підливи — 2 склянки бульйону, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 ст. ложку вершкового масла, ³/₄ склянки сметани.

ПОМІДОРИ З НАЧИНКОЮ ІЗ ЯЄЧНІ

Відібрані помідори промивають, зрізують денця, роблять заглиблення, видаляють насіння, злегка видавлюють сік, солять, начиняють яєчнею, зеленою цибулею, посипають меленим перцем і підсмажують на маслі.

Приготування яєчні. В сотейник вливають яйця, розмішують, додають сіль, вершкове масло кусочками, після чого проварюють на невеликому вогні, при температурі не вище 80°, до утворення кашоподібної маси. При варінні масу необхідно безперервно помішувати.

На 1 *кг* помідорів — 5 яєць, 2 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки дрібно нарізаної зеленої цибулі, 3 горошини гіркого перцю.

Буряки

Столові буряки містять мало клітковини, багато цукру (до 10%), а також білкові речовини, органічні кислоти (яблучна), мінеральні речовини і вітамін С.

В їжу використовують соковитий корінь буряків, м'якуш яких має темно-червоне забарвлення. Білі кільця різко погіршують смакові якості буряків. Навесні використовують також молоді буряки із зеленню і їх молоді листки.

Найчастіше в продаж надходять сорти буряків: «Єгипетський», «Носівський» і «Бордо».

Форма коренеплоду у «Єгипетських» буряків плоска, у «Носівських»—округло-плоска, а у «Бордо» — округла. Білі кільця виразні тільки у «Єгипетських» буряків. Смак у всіх перелічених сортів буряків хороший, але найкращий у сорту «Бордо».

Буряки використовують для приготування вінегретів, гарнірів, салатів, закусок, борщів і для багатьох других страв.

ПОМІДОРИ З НАЧИНКОЮ ІЗ ЛІВЕРУ І ГРЕЧАНОЇ КАШІ

У відібраних помідорів зрізують денця, видаляють насіння й сік, наповнюють начинкою з ліверу і гречаної каші, посипають сухарями і ставлять в духовку на 15—20 хв.

Приготування начинки. Лівер нарізують кубиками, заливають гарячою водою і тушкують до готовності. Готове м'ясо про-

Огірки

Огірки споживають свіжими, засоленими і маринованими. У свіжому вигляді, а також для переробки використовуються недозрілі плоди зеленого забарвлення різних відтінків. Огірки в харчуванні відіграють роль смакового продукту. Вони містять ефірні олії, мінеральні речовини, близько 2% цукру і 10 *мг* % вітаміну С.

Хороші для використання у свіжому вигляді ранні сорти— «Чорнобривці», «Муромські» і «В'язниківські», середньостиглі й пізні — «Борщагівські» і «Ніженські» — найкращі для засолювання та маринування.

пускають через м'ясорубку, змішують з гречаною кашею і заправляють січеною смаженою цибулею, меленим перцем і сіллю.

При подачі на стіл помідори поливають підливою і посипають зеленню петрушки.

Приготування підливи. Цибулю, моркву, петрушку шаткують, злегка підсмажують, додають томат-пюре і підсмажують ще 8—10 хв., потім змішують з підсмаженим борошном, розводять все бульйоном, варять 25—30 хв., після чого протирають крізь сито, доводять до кипіння, заправляють вершковим маслом і дрібно посіченим часником.

На 1 *кг* помідорів — 300 *г* ліверу, 3/4 склянки гречаних крупів, 2 ст. ложки жиру, 2 цибулини, 1 ст. ложку сухарів, 6 горошин гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

Для підливи — 2 склянки бульйону, 1 ст. ложку пшеничного борошна, ½ ст. ложки жиру, ½ склянки томату-пюре, ½ невеликої цибулини, 1 моркву, ½ кореня петрушки, 1½ ст. ложки вершкового масла, 1 зубок часнику.

ПОМІДОРИ З НАЧИНКОЮ ІЗ М'ЯСА І ПШОНЯНОЇ КАШІ

Приготовлені помідори (див. стор. 194) наповняють начинкою з м'яса і пшоняної каші, кладуть у сотейник або каструлю, посипають сухарями і ставлять на 15—20 хв. в духовку.

Приготування начинки. Промите м'ясо нарізують кубиками, кладуть у каструлю і тушкують до готовності. Стушковане м'ясо пропускають через м'ясорубку, змішують з розсипчастою пшоняною кашею і заправляють січеною смаженою цибулею, меленим перцем і сіллю. При подачі на стіл помідори поливають підливою і посипають зеленню петрушки.

Приготування підливи. Борошно підсмажують, розводять бульйоном, додають сметану, підсмажений томат і лавровий лист, добре розмішують, доводять до кипіння, солять і проціджують.

На 1 *кг* помідорів — ½ склянки пшона, 200 *г* м'яса, 1 ст. ложку сухарів, 2 цибулини, 1½ ст. ложки жиру, 5 горошин гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

Для підливи — 2 склянки бульйону, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 ст. ложку вершкового масла, ½ склянки сметани, 2 ст. ложки томату-пюре.

ПОМІДОРИ З НАЧИНКОЮ ІЗ КВАСОЛІ

Підготовлені помідори (див. стор. 194) наповняють начинкою, укладають у сотейник, посипають сухарями, збризкують жиром і ставлять в духовку на 10—15 хв.

Приготування начинки. Квасолю попередньо розмочують, а потім варять до готовності і відціджують. Зварену квасолю пропускають через м'ясорубку, заправляють січеною смаженою цибулею, цукром, меленим перцем і сіллю.

При подачі на стіл помідори поливають підливою і посипають зеленню петрушки.

Приготування підливи. Цибулю, моркву і петрушку шаткують і злегка обсмажують, додають томат-пюре і підсмажують ще 10—15 хв., потім кладуть підсмажене борошно, все змішують, розводять бульйоном, варять 40—50 хв., протирають крізь сито, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом.

Кабачки

Особливо ціняться ніжні плоди (недостиглі), завдовжки 10—20 *см* з тонкою біло-жовтою шкіркою і соковитим, щільним м'якушем. Кабачки вживають смажені і фаршировані, а також використовуються для приготування ікри.

Кращими сортами вважаються: «Грецькі» кабачки — циліндричної форми із слабкоребристою поверхнею і «Грибовські» — гладенькі, скоростиглі, блідо-зеленого забарвлення.

Крім кабачків, використовують для тих же цілей патисони. У патисонів форма тарілково-сплюснута, плоди невеликі, ребристі, блідо-зеленого забарвлення.

На 1 *кг* помідорів — $^3/_4$ склянки квасолі, 1½ ст. ложки жиру, 1 ст. ложку сухарів, 2 яйця, 1 цибулину, 1 ст. ложку цукру, 4 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

Для підливи — 1½ склянки бульйону, ½ ст. ложки пшеничного борошна, ½ ст. ложки жиру, по ½ цибулини, морквини, кореня петрушки, 1 склянку томату-пюре, ½ ст. ложки вершкового масла.

ПОМІДОРИ З НАЧИНКОЮ ІЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКУ

Підготовлені помідори (див. стор. 194) наповняють начинкою і ставлять на 10—15 хв. в духовку.

Приготування начинки. Зелений горошок варять у підсоленій воді до готовності і відціджують. Зварений горошок перекладають у каструлю і заправляють підсмаженим борошном, розведеним гарячим молоком, цукром та сіллю.

Готові помідори при подачі поливають розігрітим вершковим маслом і посипають зеленню петрушки.

На 1 *кг* помідорів — ½ склянки зеленого горошку, 2½ ст. ложки вершкового масла, по 1 ст. ложці цукру і пшеничного борошна, 3 ст. ложки молока, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

ПОМІДОРИ, СМАЖЕНІ І ЗАПЕЧЕНІ В СМЕТАННІЙ ПІДЛИВІ

Відбирають тверді помідори, миють їх, нарізують кружальцями завтовшки 1 *см*, посипають сіллю, меленим перцем, обкачують у борошні і обсмажують.

Обсмажені помідори кладуть у сотейник або глибоку сковорідку, змащену жиром, заливають сметанною підливою або сметаною, посипають сухарями, збризкують жиром і запікають в духовці.

Сметанну підливу готують так само, як і для страви «Помідори з м'ясною начинкою» (стор. 195).

На 1 *кг* помідорів — 3 ст. ложки вершкового масла, 3 ст. ложки пшеничного борошна, 1 ст. ложку сухарів, 3 горошини гіркого перцю.

Для підливи — 2 склянки бульйону, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 ст. ложку вершкового масла, $^3/_4$ склянки сметани.

СТРАВИ З БАКЛАЖАНІВ

Із баклажанів готують багато смачних і поживних страв. Баклажани смажать, а також готують з різною начинкою.

Перед тим як смажити, баклажани промивають і нарізують кружальцями, не знімаючи шкірочки. Нарізані баклажани посипають з обох боків сіллю і дають їм полежати одну годину, щоб вони при смаженні не потемніли. Потім їх промивають, обкачують у борошні і обсмажують.

Коли готують страви з начинкою, з баклажанів видаляють насіння, не знімаючи шкірочки, і нарізують впоперек, надаючи форми скляночок. Невеликі баклажани начиняють цілими.

БАКЛАЖАНИ, СМАЖЕНІ З ЦИБУЛЕЮ

Підготовлені баклажани обсмажують до готовності.

Обсмажені баклажани при подачі на стіл посипають січеною смаженою цибулею, дрібно нарізаною зеленню петрушки і поливають сметанно-томатною підливою, яку приготовляють так само, як і для страви «Помідори з начинкою із м'яса і пшоняної каші» (стор. 196).

На 1 *кг* баклажанів — 1½ ст. ложки жиру, 1½ ст. ложки пшеничного борошна, 2 цибулини, 2 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

Для підливи — 2 склянки бульйону, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 ст. ложку вершкового масла, ½ склянки сметани, 2 ст. ложки томату-пюре.

БАКЛАЖАНИ, СМАЖЕНІ З ПОМІДОРАМИ І СМЕТАНОЮ

Баклажани і помідори миють, нарізують кружальцями завтовшки 1 *см*, посипають сіллю і меленим перцем, обкачують у борошні, смажать до готовності в різних посудинах. Готові баклажани кладуть на тарілку впере́мішку з помідорами, посипають зеленню петрушки і збоку підливають сметану.

На 500 *г* баклажанів — 500 *г* помідорів, 2 ст. ложки жиру, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 3 ст. ложки сметани, 2 горошини гіркого перцю, 1 ст.ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

БАКЛАЖАНИ З СВІЖИМИ ГРИБАМИ Й ЦИБУЛЕЮ

Баклажани і помідори нарізують кружальцями, посипають сіллю і меленим перцем, обкачують у борошні і смажать. Гриби промивають і нарізують шматочками. Цибулю обчищають, промивають, дрібно



Смажені помідори і баклажани.

Помідори

Помідори набули значного поширення завдяки своїм високим смаковим якостям і різноманітному використанню як у свіжому, так і в консервованому вигляді. У них міститься близько 4% цукру, 0,5% органічних кислот і 0,6% мінеральних речовин. Помідори особливо багаті вітамінами С і А, що надає їм особливої цінності.

Кращими сортами ранніх помідорів є «Маяк»—округлої форми, «Ерліана» і «Бізон»—плоскоокруглої, злегка витягнуті до верху.

З більш пізніх сортів слід відзначити «Краснодарець», «Диво ринку», «Найкращий від усіх», «Одеський», «Донецький», «Гумберт», «Сан-Марцан» та інші.

Для консервування в цілому вигляді (соління, маринування) найкраще використовувати дрібні плоди сливоподібної форми з щільним і м'ясистим м'якушем («Гумберт», «Сан-Марцан»), а для приготування томату-пюре—плоди з великим вмістом сухих речовин («Диво ринку», «Найкращий від усіх», «Одеський»).

січуть і підсмажують. Додають нарізані гриби, мелений перець, сіль і продовжують смажити до готовності грибів, потім вливають сметану і доводять до кипіння. При подачі на стіл кладуть на блюдо або тарілку смажені баклажани вперемішку з помідорами, зверху — гриби з сметаною, цибулею і посипають зеленню кропу.

На 500 *г* баклажанів — 100 *г* свіжих грибів, 1½ ст. ложки жиру, 1½ ст. ложки пшеничного борошна, 2 цибулини, 250 *г* помідорів, 3 ст. ложки сметани, 2 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені кропу.

БАКЛАЖАНИ З НАЧИНКОЮ ІЗ ПШОНЯНОЇ КАШІ І ГРИБІВ

Підготовлені баклажани (стор. 198) начиняють пшоняною кашею з грибами, кладуть у сотейник, посипають сухарями і запікають в духовці.

П р и г о т у в а н н я н а ч и н к и. Гриби промивають, розмочують, варять до готовності і дрібно січуть. На грибному відварі варять розсипчасту пшоняну кашу, додають варені січені гриби, смажену січену цибулю, підсмажену дрібно посічену серцевину баклажана, сирі яйця, мелений перець і сіль, все добре змішують.

При подачі баклажани поливають сметанною підливою і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки. Сметанну підливу готують так само, як і для страви «Помідори з м'ясною начинкою» (стор. 195).

На 1 *кг* баклажанів—½ склянки пшона, 60 *г* сушених грибів, 1 яйце, 2 цибулини, 1½ ст. ложки жиру, 1 ст. ложку сухарів, 4 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

БАКЛАЖАНИ З НАЧИНКОЮ ІЗ ЛІВЕРУ І ГРЕЧАНОЇ КАШІ

Підготовлені баклажани (стор. 198) наповняють начинкою з ліверу і гречаної каші (див. «Помідори з начинкою із ліверу і гречаної каші» на стор. 195), але при цьому додають підсмажену серцевину з бакла-

жанів, кладуть їх у сотейник, змащений жиром, посипають сухарями і запікають в духовці.

При подачі на стіл баклажани поливають підливою і посипають зеленню петрушки. Підлива приготовляється так само, як і для страви «Помідори з начинкою із ліверу і гречаної каші» (стор. 196).

На 1 *кг* баклажанів — 200 *г* ліверу, ½ склянки гречаних крупів, 1 ст. ложку сухарів, 2 цибулини, 2 ст. ложки жиру, 4 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

СТРАВИ З КАБАЧКІВ

Із кабачків приготовляють другі гарячі страви в смаженому, запеченому і начиненому вигляді.

Після обмивання з достиглих кабачків зрізують шкірочку і видаляють насіння. У молодих же кабачків шкірочки не знімають і насіння з них видаляють тільки тоді, коли готують кабачки з начинкою. Для приготування страв з начинкою великі кабачки розрізують на частини циліндричної форми, а малі використовують цілими.

Для обсмажування кабачки нарізують кубиками, кружальцями й кусочками, солять, обкачують у борошні і кладуть на сковороду або сотейник з гарячим жиром.

ЗАПІКАНКА З КАБАЧКІВ ІЗ СМЕТАНОЮ

Кабачки нарізують кусочками і тушкують з молоком до готовності. Стушковані кабачки протирають крізь сито, додають підсушені манні крупи, сіль, підсмажену посічену цибулю і добре прогрівають 15—20 хв., безперервно помішуючи. Потім кабачкам дають трохи остигнути і добавляють сирі яйця й цукор. Все добре змішують, викладають у сотейник або форму, змащену жиром, посипають сухарями і запікають.

Готову запіканку нарізують порціонними кусками і при подачі на стіл до неї додають сметану.

На $1^1/_2$ *кг* кабачків — 4 ст. ложки манних крупів, 1 склянку молока, 2 яйця, 2½ ст. ложки жиру, 1 цибулину, 1½ ст. ложки цукру, 1 ст. ложку сухарів, $^3/_4$ склянки сметани.

КАБАЧКИ, СМАЖЕНІ В СУХАРЯХ

Обчищені і нарізані кружальцями кабачки посипають сіллю і перцем, обкачують у борошні, змочують яйцем, вдруге обкачують у сухарях, смажать до рум'яного кольору, після чого ставлять в духовку досмажу-

Баклажани

Недостиглі плоди баклажанів використовують для приготування баклажанної ікри; їх також фарширують, варять і тушкують. У недостиглих баклажанів поверхня плодів блискуча, світло- або чорно-фіолетового забарвлення.

У продаж надходять такі сорти баклажанів: «Делікатес»—округло-грушоподібної форми, дуже хороший для фарширування, і «Донський» — видовжено-грушоподібної форми, фіолетовий з коричневим відтінком, хороший для приготування ікри.

ватись. При подачі кабачки поливають сметаною.

На 1 *кг* кабачків — 3 ст. ложки жиру, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 2 ст. ложки сухарів, 2 яйця, 4 горошини гіркого перцю, $^3/_4$ склянки сметани.

КАБАЧКИ, СМАЖЕНІ В ТІСТІ

Підготовлені кабачки (стор. 201) нарізують і відварюють, а потім занурюють у рідке тісто, обсмажують і ставлять в духовку досмажуватись.

При подачі на стіл кабачки поливають сметаною.

П р и г о т у в а н н я т і с т а. До просіяного борошна додають частину молока, жовтки, сіль, змішують, розводять молоком до консистенції густої сметани і додають збиті білки.

На 1 *кг* кабачків — 3 ст. ложки вершкового масла, 1 склянку пшеничного борошна, $^3/_4$ склянки молока, 2 яйця.

ОЛАДКИ З КАБАЧКІВ

Обчищені кабачки труть на тертці, додають просіяне борошно, молоко, цукор, сіль, яйця, соду, добре змішують. Із підготовленої маси смажать оладки.

До оладок подають сметану в окремому посуді.

На 1 *кг* кабачків — 1 склянку пшеничного борошна, ½ склянки молока, 3 ст. ложки вершкового масла, 2 яйця, 2 ст. ложки цукру, 1 неповну чайну ложку соди, 5 ст. ложок сметани.

КАБАЧКИ З НАЧИНКОЮ ІЗ М'ЯСА І РИСУ

Підготовлені кабачки відварюють у підсоленій воді, наповняють начинкою з м'яса і рису, зверху посипають сухарями, збризкують маслом і запікають у духовці.

П р и г о т у в а н н я н а ч и н к и. М'ясо нарізують невеликими кусочками, пропускають через м'ясорубку, додають відварений рис, злегка підсмажену цибулю, сіль і все добре змішують.

При подачі на стіл кабачки поливають сметанно-томатною підливою, яку готують так само, як і для страви «Помідори з начинкою із м'яса і пшоняної каші» (стор. 196).

На 1 *кг* кабачків — 650 *г* м'яса, 2 ст. ложки рису, 1½ цибулини, 1 ст. ложку сухарів, 2 ст. ложки вершкового масла.

КАБАЧКИ З НАЧИНКОЮ ІЗ ЛІВЕРУ І ГРЕЧАНОЇ КАШІ

Підготовлені кабачки (стор. 201) наповняють начинкою з ліверу і гречаної каші, кладуть у сотейник, заливають бульйоном і тушкують до готовності.

При подачі на стіл поливають підливою і посипають зеленню петрушки.

Начинку і підливу приготовляють так само, як і для страви «Помідори з начинкою із ліверу і гречаної каші» (стор. 195).

На 1 *кг* кабачків — 300 *г* ліверу, 3 ст. ложки гречаних крупів, 2 ст. ложки жиру, 1½ цибулини, 4 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки, 1 склянку бульйону.

КАБАЧКИ З НАЧИНКОЮ ІЗ М'ЯСА І ПШОНЯНОЇ КАШІ

Підготовлені кабачки (стор. 201) наповняють начинкою з м'яса і пшоняної каші, кладуть у сотейник, заливають бульйоном, накривають покришкою і тушкують до готовності.

При подачі поливають сметанно-томатною підливою і посипають зеленню петрушки.

Начинку і підливу готують так само, як і для страви «Помідори з начинкою із м'яса і пшоняної каші» (стор. 195).

На 1 *кг* кабачків — 180 *г* м'яса, ½ склянки пшона, 1½ ст. ложки жиру, 1 цибулину, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки, ½ склянки бульйону, 4 горошини гіркого перцю.

СТРАВИ З ПЕРЦЮ

Другі гарячі страви з перцю готують переважно фаршированими.

Для приготування фаршированих страв очищений перець промивають, видаляють стержень і насіння, ошпарюють кип'ятком, наповняють різною начинкою і тушкують.

Солодкий перець

Плоди солодкого перцю використовують в їжу, коли вони ще зеленого або жовтуватого забарвлення з товстим соковитим м'якушем.

Солодкий перець містить близько 3% цукру, смакові й ароматичні речовини і велику кількість вітамінів. За наявністю вітаміну С перець займає одне з перших місць серед овочів, бо в ньому міститься його до 300 *мг*%. Перець також багатий на вітамін А.

Найбільш поширений у нас сорт перцю «Новочеркаський», у якого плоди короткі, майже чотирикутні, світлозеленого забарвлення. З інших сортів слід відзначити: «Болгарський», «Калинківський» і «Адигейський».

Солодкий перець використовують для приготування салатів, соусів, його фарширують і додають при виготовленні різних страв.

ПЕРЕЦЬ З НАЧИНКОЮ ІЗ М'ЯСА І РИСУ

Підготовлений перець наповняють начинкою із м'яса і рису, складають у сотейник, заливають сметанною підливою, посипають сухарями і тушкують в духовці.

Приготування начинки. М'ясо відварюють, пропускають через м'ясорубку, додають рисову розсипчасту кашу, злегка підсмажену цибулю, солять і начиняють перець.

Підливу готують так само, як і для страви «Помідори з м'ясною начинкою» (стор. 195).

На 1 *кг* солодкого перцю — 800 *г* м'яса, 3 ст. ложки рису, 2 цибулини, 1 ст. ложку сухарів, 1 ст. ложку жиру.

ПЕРЕЦЬ З НАЧИНКОЮ ІЗ ГРЕЧАНОЇ КАШІ І ГРИБІВ

Підготовлений перець (стор. 203) наповняють начинкою з гречаної каші і грибів, кладуть у сотейник або каструлю, заливають грибним відваром і тушкують до готовності.

Приготування начинки. З гречаних крупів варять розсипчасту кашу, додають січену смажену цибулю, варені січені гриби, сирі яйця, все добре змішують.

При подачі на стіл перець поливають грибною підливою і посипають зеленню петрушки.

На 500 *г* солодкого перцю — ½ склянки гречаних крупів, 1 яйце, 40 *г* сушених або 150 *г* свіжих грибів, 1½ цибулини, 1½ ст. ложки жиру, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

Для підливи — 2 склянки грибного відвару, 15 *г* сушених грибів, 1 чайну ложку пшеничного борошна, 2 чайних ложки жиру, 2 цибулини, 1 чайну ложку вершкового масла.

ПЕРЕЦЬ З НАЧИНКОЮ ІЗ М'ЯСА І ПШОНЯНОЇ КАШІ

Підготовлений перець (стор. 203) наповняють начинкою із м'яса і пшоняної каші, кладуть у сотейник, заливають підливою і тушкують до готовності.

Начинку готують так само, як і для страви «Помідори з начинкою із м'яса і пшоняної каші», а підливу — як для страви «Помідори з начинкою із ліверу і гречаної каші».

На 1 *кг* солодкого перцю — 250 *г* м'яса, $^3/_4$ склянки пшона, 100 *г* жиру, 2 цибулини, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

Для підливи — 2 склянки бульйону, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 ст. ложку вершкового масла, ½ склянки сметани, 2 ст. ложки томату-пюре.

СТРАВИ ІЗ СПАРЖІ

Із спаржі готують другі гарячі страви у відвареному і запеченому вигляді.

Перед приготуванням страви спаржу обчищають, зрізуючи з верхньої головки тонким ножем шкірку, а потім промивають. Після обчищання товсту спаржу зв'язують у пучки, щоб при варінні вона не поламалась, а тонку — нарізують кусочками завдовжки 2—2,5 *см*.

Щоб зберегти колір, спаржу варять у невеликій кількості води (3—4 *л* на 1 *кг* спаржі).

СПАРЖА ВІДВАРНА З СУХАРНОЮ ПІДЛИВОЮ

Підготовлену спаржу (див. вище) кладуть у киплячу воду, дають прокипіти, солять і варять до готовності.

При подачі на стіл спаржу поливають розігрітим і змішаним з подрібненими сухарями вершковим маслом.

На 500 *г* спаржі — 2 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку сухарів.

Цибуля

Цибуля є незамінимим смаковим продуктом, оскільки вона надає їжі гострого, приємного смаку і сприяє її засвоєнню. На смак цибуля буває гостра, напівгостра і солодка, а за забарвленням луски — біла, жовта і червоно-фіолетова.

У ріпчастій цибулі міститься від 4 до 10% цукру, близько 3% білкових речовин і 10 *мг*% вітаміну С. Гострий смак цибулі залежить від вмісту в ній гірких речовин (глюкозидів) і ефірних олій. Чим більше в цибулі цих речовин, тим вона гостріша на смак.

Останнім часом у цибулі знайдено особливі речовини — фітонциди, які згубно впливають на багатьох хвороботворних бактерій.

На Україні найбільш поширені такі сорти цибулі: «Стригунівська» — цибулина плескато-округла, жовта з рожевим відтінком, гострого смаку; «Вергунівка» — цибулина округло-плоска, різної інтенсивності, фіолетового забарвлення, гострого смаку; «Крутянська» — цибулина плоска, фіолетова, гострого смаку; «Каба» — форма цибулини чавуноподібна, забарвлення жовте, смак напівгострий; «Ялтинська» — цибулина округлої плоскої форми, фіолетово-червоного забарвлення, солодкого смаку; «Іспанська» — цибулина округло-овальна або плоска, світло-жовтого забарвлення, солодкого смаку.

Цибулю використовують як приправу і як складову частину багатьох страв. Для приправи салатів і гарнірів рекомендується брати солодку цибулю.

Широко використовують в їжу в зимово-весняний період також зелену цибулю, яку вирощують з дрібної ріпчастої цибулі-сіянки. Використаний в їжу пучок зелених листків заміняє свіжу зелень, якої в цей період дуже мало.

СПАРЖА, ЗАПЕЧЕНА ІЗ ШИНКОЮ І СУХАРЯМИ

Обчищену, нарізану кусочками спаржу варять до напівготовності в підсоленій воді і відкидають на сито.

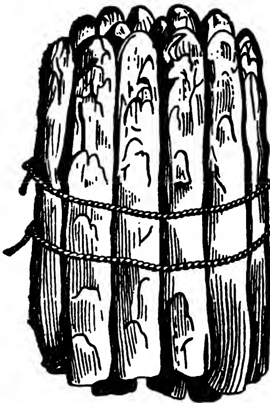
Шинку нарізують маленькими кубиками, підсмажують, додають підсмажені на маслі сухарі, напівзварену спаржу, збиті яйця, сіль, все добре змішують, викладають у форму, змащену маслом і посипану сухарями, і запікають в духовці.

При подачі на стіл спаржу нарізують порціонними кусками і поливають розігрітим вершковим маслом.

На 1 *кг* спаржі — 3 ст. ложки вершкового масла, 50 *г* шинки, 1 яйце, 1½ склянки мелених сухарів.

СПАРЖА, ЗАПЕЧЕНА В МОЛОЧНІЙ ПІДЛИВІ

Обчищену спаржу нарізують кусочками завдовжки 2—3 *см*, варять до готовності і відкидають на сито, а потім заправляють розігрітим вершковим маслом, викладають на сковорідку з білого металу, заливають молочною підливою, посипають сухарями, збризкують маслом і запікають у духовці.



Спаржа.

Приготування підливи. Борошно просівають, злегка обсмажують, розводять гарячим кип'яченим молоком, безперервно розмішуючи, добре проварюють, протирають крізь сито, заправляють маслом і солять.

На 1 *кг* спаржі — 3 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку сухарів.

Для підливи — 0,5 *л* молока, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 2 ст. ложки вершкового масла.

СТРАВИ З БОБОВИХ ЗЕЛЕНИХ ОВОЧІВ

Бобові зелені овочі — спаржова квасоля, лопатки гороху, зелений горошок — використовуються для приготування дру-

гих гарячих страв. Бобові овочі готують у вареному вигляді.

Перед варінням свіжозелені стручки (або лопатки) гороху, квасолі і бобів обчищають від бокових волокон (жилок). Для цього кінці стручка надламують і здирають жилки. Обчищені стручки промивають холодною водою, а потім ріжуть і варять. Лопатки гороху варять цілими.

Для того щоб стручки мали красивий зелений колір і були смачними, їх кладуть у киплячу воду (на 1 *кг* продукту — 3—4 *л* води) і варять у відкритій посудині при сильному кипінні.

ЛОПАТКИ

Обчищену і промиту спаржову квасолю варять у підсоленій воді до готовності. Потім виймають шумівкою з води, кладуть на тарілку і поливають розігрітим до жовтого кольору маслом, змішаним з тертими сухарями.

Часник

Часник є дуже давньою культурою і його широко використовують при виготовленні окремих страв, а також як обов'язкову приправу при солінні овочів і в ковбасній промисловості.

На відміну від інших овочів у часнику міститься багато сухих речовин — близько 35%. В обчищеному часнику міститься 26,5% вуглеводів, 6,5% білкових речовин, 1,4% мінеральних речовин і близько 15 *мг%* вітаміну С. У часнику також виявлені фітонциди, які так само, як і фітонциди цибулі, мають сильну бактерицидну дію.

Специфічний запах часнику залежить від вмісту в ньому ефірних олій. Установлено, що приємний для вживання в їжу смак і запах має часник, в 100 *г* якого міститься від 0,275 до 0, 375 *мг* ефірних олій.

На 500 *г* спаржової квасолі — 2 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку сухарів.

ГОРОШОК ЗЕЛЕНИЙ З МОРКВОЮ

Моркву обчищають, промивають, нарізують дрібними кубиками і варять до готовності. Зварену моркву відкидають на сито і змішують з відвареним свіжим горошком, додають вершкове масло, цукор, сіль і добре прогрівають.

На 3 склянки свіжого зеленого горошку в зернах — 6 морквин, 3 ст. ложки вершкового масла, 2 чайні ложки цукру.

ГОРОШОК ЗЕЛЕНИЙ З ЦВІТНОЮ КАПУСТОЮ

Цвітну капусту обчищають, розділяють на окремі головочки, варять до готовності, відціджують воду і змішують з вареними зернами зеленого горошку. Після цього додають молочну підливу, цукор, сіль, добре змішують, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом.

Кавуни

Свіжі достиглі кавуни відзначаються хорошими смаковими якостями і мають соковитий, ніжний, смачний м'якуш, в якому міститься від 6 до 12% цукру. Вони мають також і лікувальні властивості, особливо при захворюваннях нирок.

Достиглі кавуни мають суху плодоніжку, блискучу кору з чітким на ній візерунком і при постукуванні зігнутим пальцем по поверхні дають не глухий, а чистий звук.

Найчастіше в продаж надходять кавуни таких сортів: «Улюбленець» хутора «П'ятигорська», «Ажинівський», «Білонасінний», «Туман»,«Кримський переможець» і «Мелітопольський».

П р и г о т у в а н н я п і д л и в и. Просіяне борошно злегка підсмажують на маслі, розводять гарячим кип'яченим молоком, безперервно розмішуючи, добре проварюють, проціджують крізь сито, додають цукор, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом.

На 3 склянки зеленого горошку в зернах — 400 *г* цвітної капусти, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку цукру.

Д л я п і д л и в и — 0,5 *л* молока, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 ст. ложку вершкового масла, ½ чайної ложки цукру.

ПРОТЕРТИЙ ГОРОШОК З ПОТАПЦЯМИ

Борошно злегка підсмажують, розводять кип'яченим молоком, безперервно помішують, проварюють і змішують з відвареним і протертим горошком, додають цукор, сіль, масло, добре розмішують і прогрівають.

При подачі на стіл горошок обкладають потапцями.

П р и г о т у в а н н я п о т а п ц і в. Пшеничний хліб нарізують квадратними шматочками завтовшки 1 *см* і завширшки $1^1/_2$—2 *см*, обмочують їх в молоко, змішане з цукром та яйцями, і обсмажують на розігрітому вершковому маслі до рум'яного кольору.

На 500 *г* свіжого зеленого горошку в зернах — 2 ст. ложки вершкового масла, 2 склянки молока, 1 ст. ложку цукру, 1 ст. ложку пшеничного борошна.

Д л я п о т а п ц і в — 100 *г* пшеничного хліба, 3 ст. ложки молока, 1 яйце, 1 чайну ложку цукру, 1 ст. ложку вершкового масла.

СТРАВИ З ШПИНАТУ

Шпинат використовують у протертому вигляді для приготування бабок і страв.

При приготуванні страв шпинат обчищають від коренів, грубих стебел і пожовтілих листків. Після цього його кладуть у холодну воду на 20—30 хв., щоб обмити землю, яка пристала до нього, пил і пісок, а потім відціджують на решеті. Цю операцію повторюють два або три рази, міняючи кожного разу воду.

Вимитий шпинат необхідно негайно використовувати, бо при тривалому зберіганні він швидко псується.

Щоб зберегти зелений колір у вареному шпинаті, його кладуть в киплячу воду (на 1 *кг* шпинату 4—5 *л* води) і варять у відкритій посудині при сильному кипінні.

ШПИНАТ З ПОТАПЦЯМИ

Шпинат обчищають, промивають, відварюють (стор. 208), відціджують і протирають крізь сито. Підсушене борошно розтирають з вершковим маслом, вливають поступово кипляче молоко і кладуть протертий шпинат. Потім додають цукор, сіль і дають закипіти.

При подачі на стіл зверху на шпинат кладуть розрізані пополам круто зварені яйця, а збоку — потапці.

Потапці приготовляють так само, як і для страви «Протертий горошок з потапцями» (стор. 208).

СІЧЕНИКИ З ШПИНАТУ

Свіжий шпинат після обчищання й промивання дрібно нарізують, заливають кип'яченим молоком і тушкують 15—20 хв., потім додають підсушені манні крупи і тушкують до готовності. Масу, що остигла, пропускають через м'ясорубку з густою решіткою, змішують з сирими яйцями і сіллю, розділяють по 2 січеники на порцію, обкачують у сухарях і смажать.

При подачі на стіл січеники поливають молочною підливою, яку приготовляють так само, як і для страви «Го-

Дині

Дині містять значну кількість цукру (до 10%), ефірних олій та інших речовин, внаслідок чого вони мають соковитий, м'який, солодкий м'якуш і чудовий аромат. Шкірка плодів динь буває світло-зеленого, оранжового і коричневого забарвлення, а м'якуш — білого, зеленого, оранжового і злегка рожевого кольору.

Широко відомі такі сорти динь: «Кримка», «Одеська», «Колгоспниця», «Комсомолка», «Гражданка», «Дубівка зимова» і «Перська».

Гарбузи

Плодовий м'якуш столових гарбузів становить за вагою (в середньому) 73%, шкірка—17% і насіння — 10%. В м'якуші міститься 5—7% цукру, 0,7% мінеральних речовин і в три рази більше, ніж у помідорах, провітаміну А (каротину). Серед мінеральних речовин гарбузів основне місце займають солі фосфорної кислоти, які відіграють велику роль в організмі при обміні речовин.

Ніжний жовтувато-білий м'якуш гарбузів використовують разом з пшоном або рисом для приготування солодких каш; гарбузи їдять також печеними і використовують для виробництва пюре і цукатів.

Гарбузи бувають різної форми (кулеподібні, сплюснуті, циліндричні), різного забарвлення (біле, зелене, жовте) і з різною поверхнею (гладенька, ребриста, бугрувата).

Найбільш поширені такі сорти столових гарбузів: «Мозо-




ліївський», «Український багатоплідний», «Мигдальний 35» і «Білий медовий».

Салат

Салат є багатим джерелом вітамінів А і С, а також містить велику кількість білкових і мінеральних речовин, особливо кальцію і заліза.

Ніжну, соковиту, ароматну листкову масу салатних рослин використовують у свіжому вигляді для приготування салатів і гарнірів. Салат можна вирощувати протягом цілого року: весною у відкритому грунті, а в зимовий і в зимово-весняний періоди — в парниках і теплицях. Найбільше поширення мають салати головчастий і листковий.

Шпинат і щавель

Шпинат являє собою розетку ніжних соковитих листків, які відзначаються значною скоростиглістю. Він дуже багатий на білки і мінеральні речовини (особливо на залізо й фосфор), а також каротин та вітаміни B_1, B_2 і С.

Шпинат можна використовувати в їжу як салат, або відвареним, в протертому вигляді, а також для приготування супів, пюре і консервів («Шпинат-пюре»).

Щавель дуже цінний тим, що появляється ранньою весною. Він багатий на білки і мінеральні речовини, містить значну кількість вітамінів А і С і має важливе значення як протицинготний засіб; завдяки наявності щавлевої кислоти широко використовується для приготування зелених борщів.

рошок зелений з цвітною капустою» (стор. 207).

На 1 *кг* шпинату — ½ склянки манних крупів, 2 яйця, 3 ст. ложки вершкового масла, ½ склянки молока, 3 ст. ложки сухарів.

Для підливи — 0,5 *л* молока, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 ст. ложку вершкового масла, ½ чайної ложки цукру.

БАБКА З ШПИНАТУ

Промитий шпинат тушкують з невеликою кількістю води, протирають крізь сито, додають розмочений в молоці віджатий і розтертий разом з сирими жовтками і цукром пшеничний хліб, сіль, розігріте масло, все разом добре змішують.

Приготовлену масу змішують із збитими білками, викладають у змащений жиром і посипаний сухарями сотейник і запікають в духовці протягом 1 год.

При подачі на стіл бабку нарізують порціонними кусками і поливають розігрітим вершковим маслом.

На 500 *г* шпинату — 250 *г* пшеничного хліба, 1 склянку молока, 3 яйця, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку сухарів, 2 чайні ложки цукру, 1 ст. ложку вершкового масла для поливання при подачі на стіл.

СТРАВИ З ГАРБУЗІВ

Гарбуз приготовляють у вареному, тушкованому і смаженому вигляді.

Перед тепловою обробкою його обчищають, для чого розрізують на частини і видаляють насіння.

ГАРБУЗОВА КАША З МАСЛОМ

Обчищений і нарізаний кубиками гарбуз варять з молоком до готовності, протирають крізь сито разом з відваром, додають перебране і промите пшоно, цукор, сіль, змішують і продовжують варити до готовності пшона.

При подачі на стіл на кашу кладуть кусочок вершкового масла.

На 1 *кг* гарбуза — 3/4 склянки пшона, 1½ ст. ложки цукру, 2 ст. ложки вершкового масла, 1½ склянки молока.

ГАРБУЗ ВІДВАРЕНИЙ З МАСЛОМ І СУХАРЯМИ

Гарбуз обчищають, нарізують кусочками, заливають киплячою водою, солять і варять до готовності.

При подачі на стіл поливають розігрітим вершковим маслом, змішаним з підсушеними сухарями.

На 1 *кг* гарбуза — 4 ст. ложки вершкового масла, 3 ст. ложки мелених сухарів.

ГАРБУЗ ТУШКОВАНИЙ

Обчищений, нарізаний невеликими кубиками гарбуз кладуть в кипляче молоко і тушкують до напівготовності під закритою покришкою, потім додають підсушене борошно, змішане з маслом, цукор, сіль, дрібно нарізану зелень петрушки і тушкують до готовності.

На 1 *кг* гарбуза — 3/4 склянки молока, 1½ ст. ложки вершкового масла, 3 чайні ложки цукру, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

Спаржа

Спаржа є високоцінним, смачним овочем, що появляється ранньою весною, незабаром після того, як зійде сніг. У їжу використовують молоді соковиті стебла — пагони, які мають вигляд паличок із закругленим верхнім кінцем, завдовжки 18—20 *см*. За кольором головок розрізняють спаржу зеленоголову, червоноголову і білоголову. Найбільш поширені сорти білоголової спаржі.

Спаржу їдять вареною з маслом і з соусом, а також використовують для приготування супів і консервують.

Ревень

Як харчовий продукт використовують довгі черешки листків ревеню, який збирають у травні і не пізніше першої половини червня. Черешки містять до 2,6% органічних кислот (яблучної і щавлевої) і вітамін С. Їх використовують для приготування салатів, солодких супів, борщів, а також компотів, киселів, повидла, мармеладу та інших виробів.

У продаж черешки ревеню надходять зв'язаними в пучки.

ГАРБУЗ, ТУШКОВАНИЙ З ЯБЛУКАМИ

Обчищений і промитий гарбуз нарізують кусочками завтовшки в 1 *см*, кладуть в сотейник, додають обчищені й дрібно нарізані яблука, цукор, вершкове масло, сіль, воду і тушкують до готовності.

Готовий гарбуз при подачі на стіл посипають січеними горіхами і подрібненою корицею.

На 1 *кг* гарбуза — 600 *г* яблук, 2 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки цукру, ½ склянки води, 150 *г* горіхів і 0,2 *г* кориці.

ГАРБУЗ ІЗ СМЕТАНОЮ

Обчищений і промитий гарбуз нарізують кусочками завтовшки в 1 *см*, солять, посипають борошном і смажать у добре розігрітому маслі до готовності.

Смажений гарбуз кладуть у змащений маслом і посипаний сухарями сотейник, заливають сметаною, посипають тертим сиром, збризкують маслом і запікають в духовці.

На 1 *кг* гарбуза — 1 ст. ложку вершкового масла, 3 ст. ложки сметани, 2 ст. ложки цукру, 1 ст. ложку мелених сухарів, 2 чайні ложки натертого сиру, 1 ст. ложку пшеничного борошна.

СТРАВИ ІЗ СВІЖОЇ КУКУРУДЗИ

КУКУРУДЗА З МАСЛОМ

Не обчищені від обгорток качани кукурудзи кладуть в емальовану каструлю і варять під покришкою на плиті, потім ставлять в духовку.

Солять кукурудзу тоді, коли вона вже готова, бо інакше буде твердою.

Подають кукурудзу з вершковим маслом. На 2 качани кукурудзи — ½ ст. ложки вершкового масла.

КУКУРУДЗА ТУШКОВАНА

Кукурудзу відварюють у воді до м'якості і видаляють окремі дрібні зерна. В каструлі розпускають вершкове масло, кладуть в нього сіль, відварену кукурудзу і тушкують, сильно струшуючи каструлю.

На 6 качанів кукурудзи — 1 ст. ложку вершкового масла і 1 чайну ложку солі.

ОВОЧЕВІ КОНСЕРВИ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ РІЗНИХ СТРАВ

Консервна промисловість, крім закусочних овочевих консервів у томатному соусі з олією, придатних для вживання без додаткової кулінарної обробки, випускає багато різноманітних овочевих консервів, що є напівфабрикатами і потребують перед вживанням деякої кулінарної обробки. До останніх належать: консерви з натуральних овочів, овочеве пюре, заморожені овочі.

КОНСЕРВИ З НАТУРАЛЬНИХ ОВОЧІВ

Вони являють собою відповідно підготовлені овочі, залиті в банках 2%-ним розчином солі, герметично закупорені і стерилізовані. Консервують цукрову кукурудзу, зелений горошок, стручкову квасолю, моркву, буряки, спаржу, цвітну капусту і цілі помідори. Перед консервуванням овочі миють, сортують, обробляють парою, іноді обчищають від шкірочки, заливають солоним розчином (помідори, цілі зерна кукурудзи, спаржу, цвітну капусту, моркву і буряки) або розчином, який містить сіль і цукор (дроблену масу кукурудзи, зелений горошок, квасолю).

Всі види консервів з натуральних овочів, крім помідорів, перед вживанням потребують кулінарної обробки.

П о м і д о р и. Для консервування цілими використовують дрібні сливоподібні і круглі помідори з щільним м'якушем.

К у к у р у д з а ц у к р о в а. Консервують тільки недостиглі качани. Консерви з кукурудзи бувають у вигляді цілих зерен і у вигляді дробленої маси. Кукурудзяні консерви поживні і висококалорійні. Їх використовують для приготування перших і других страв, а також як самостійну страву в підігрітому вигляді з маслом.

З е л е н и й г о р о ш о к. Консервують зелені зерна цукрового горошку, розсортовані за розміром і якістю.

К в а с о л я о в о ч е в а. Консервують спеціальні сорти квасолі, стручки якої не мають пергаментоподібних оболонок і грубих волокон, тобто коли вони соковиті, а зерна ще недорозвинені.

С п а р ж а. Консервують молоді її пагони, які ще не вийшли з землі.

Ц в і т н а к а п у с т а. Для консервування використовуються щільні головки, які розділяють на окремі суцвіття і обварюють.

М о р к в а і б у р я к и. Консервують тільки столові сорти.

ПЮРЕ З ШПИНАТУ І ЩАВЛЮ

Ці консерви являють собою протерті після попереднього обварювання молоді листки шпинату або щавлю без будь-яких добавок. Готове пюре повинно зберігати колір, смак і запах, властиві провареним листкам шпинату і щавлю; за зовнішнім виглядом пюре повинно становити однорідну протерту масу із вмістом сухих речовин не менше 7%.

ЗАМОРОЖЕНІ ОВОЧІ

Швидке заморожування овочів — нова галузь харчової промисловості, якій приділяється в даний час велика увага. Заморожування штучним холодом є одним з кращих способів консервування. При заморожуванні хімічний склад овочів майже не змінюється, вони зберігають своє природне забарвлення і вітамінну активність. Заморожують найбільш цінні овочі — зелений горошок, квасолю, цвітну капусту, цукрову кукурудзу, спаржу, шпинат. Перед заморожуванням овочі очищають від неїстівних частин і старанно промивають, а іноді ріжуть і проварюють до напівготовності. Потім їх охолоджують і укладають в парафіновані картонні коробки або загортають у целофан і поміщають в холодильні камери з температурою —25° і нижче, де протягом 20—40 хв. овочі заморожуються. Зберігають заморожені овочі при температурі —18°. При використанні заморожених овочів їх відразу ж кладуть у киплячу воду, без попереднього разморожування.

Крім окремих овочів, заморожують також і їх суміші, призначені для виготовлення овочевих супів, соусів і гарнірів.

СТРАВИ З КОНСЕРВОВАНИХ ОВОЧІВ

Багато овочів, таких як шпинат, щавель, цвітна капуста, зелений горошок, зелена квасоля, спаржа та інші, використовуються в їжу в свіжому вигляді тільки протягом короткого часу їх достигання. Для того щоб використовувати ці овочі в їжу протягом цілого року, їх консервують.

Маючи в себе консервовані овочі, кожна господарка може легко і швидко приготувати з них багато смачних і поживних страв для сніданків, обідів і вечер у будь-який час року.

Із консервованих овочів можна готувати такі страви.

ГОРОШОК ЗЕЛЕНИЙ З ЦВІТНОЮ КАПУСТОЮ

Консервовану цвітну капусту відціджують, розділяють на окремі суцвіття і кладуть у каструлю. Туди ж кладуть відціджений консервований зелений горошок, заливають молочною підливою, додають цукор, сіль, добре змішують, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом.

Приготування підливи. Просіяне борошно злегка підсмажують на маслі, розводять гарячим кип'яченим молоком, безперервно розмішуючи, добре проварюють, проціджують крізь сито, додають цукор, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом.

На 500 *г* консервованого горошку і 500 *г* консервованої цвітної капусти — 2 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку цукру.

Для підливи — 0,5 *л* молока, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 ст. ложку вершкового масла і ½ чайної ложки цукру.

КАПУСТА ЦВІТНА ІЗ СУХАРНИМ СОУСОМ

Консервовану цвітну капусту перекладають з банки в каструлю, добре прогрівають у власному соку, а потім сік відціджують.

При подачі на стіл капусту поливають сухарним соусом. Для приготування цього соусу вершкове масло прогрівають, видаляючи з нього всю вологу, і доводять його до світло-коричневого кольору, а потім змішують з подрібненими і просіяними пшеничними сухарями.

На 500 *г* консервованої капусти — 2 ст. ложки вершкового масла, 2 чайні ложки пшеничних сухарів.

КОТЛЕТИ З КОНСЕРВОВАНОГО ШПИНАТУ

Консервований шпинат-пюре перекладають з банки в каструлю, заливають кип'яченим молоком, добре розмішують і тушкують 15—20 хв. Після цього в масу додають підсушені манні крупи і тушкують до готовності. Коли маса остигне, її пропускають через м'ясорубку на густу решітку, заправляють сирими яйцями і сіллю, розділяють по 2 котлети на порцію, обкачують у сухарях, надають форми котлет і смажать на вершковому маслі.

При подачі на стіл поливають молочною підливою.

Приготування соусу. Просіяне борошно злегка підсмажують на маслі, розводять гарячим кип'яченим молоком, безперервно

розмішуючи, добре проварюють, проціджують крізь сито, додають цукор, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом.

На 500 *г* консервованого шпинату — 3/4 склянки манних крупів, 3 яйця, 3 ст. ложки вершкового масла, 3/4 склянки молока, 2 ст. ложки сухарів.

Для підливи — 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 ст. ложку вершкового масла, ½ чайної ложки цукру і 0,5 *л* молока.

КУКУРУДЗА МОЛОДА ВІДВАРНА

Консервовану кукурудзу перекладають з консервної банки в каструлю разом з відваром і добре прогрівають, а потім відціджують відвар.

Кукурудзу подають на стіл із вершковим маслом.

ЗЕЛЕНИЙ ГОРОШОК З МОРКВОЮ

Моркву обчищають, нарізують дрібними кубиками, варять до готовності, відкидають на сито, змішують з консервованим зеленим горошком, додають вершкове масло, цукор, сіль і добре прогрівають. Для цієї страви можна брати також консервовану моркву.

На 500 *г* консервованого горошку — 300 *г* моркви, 2 ст. ложки вершкового масла, 1½ чайної ложки цукру.

ЗЕЛЕНИЙ ГОРОШОК У МАСЛІ

Зелений консервований горошок відціджують і добре прогрівають у маслі.

КВАСОЛЯ ЗЕЛЕНА ВІДВАРНА

Консервовану квасолю перекладають у каструлю разом з рідиною, прогрівають, відціджують і заправляють вершковим маслом. Заправлену квасолю знову прогрівають.

На одну банку консервованої квасолі (500 *г*) — 1 ст. ложку вершкового масла.

СПАРЖА В МОЛОЧНІЙ ПІДЛИВІ

Консервовану спаржу обережно викладають в каструлю разом з рідиною, прогрівають, відціджують, а потім заправляють розігрітим вершковим маслом. Заправлену маслом спаржу викладають на блюдо

або на порціонну сковорідку, заливають молочною підливою, посипають сухарями, збризкують маслом і запікають в духовці.

Приготування молочної підливи. Борошно просівають, злегка підсмажують, розводять гарячим кип'яченим молоком при безперервному розмішуванні, добре підігрівають. Після цього масу протирають крізь сито, заправляють маслом і солять.

Підлива з петрушки

Борошно розтирають до гладенькості з вершковим маслом і, сильно мішаючи, додають гарячий бульйон, товчений перець, сіль і дрібно посічений корінь петрушки.

На 1 корінь петрушки — 1 ст. ложку вершкового масла, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 3 склянки бульйону, 6 зерен гіркого перцю.

На одну банку консервованої спаржі (500 г) — 1 ст. ложку вершкового масла, 1 ст. ложку мелених сухарів.

Для підливи — 1 склянку молока, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 ст. ложку вершкового масла.

ЗАПІКАНКА З БАКЛАЖАННОЇ ІКРИ

Баклажанну консервовану ікру викладають з банки в каструлю, додають підсушені манні крупи, змішують і тушкують на легкому вогні 15—20 хв., періодично помішуючи, щоб не пригоріла. Після цього масу остуджують, заправляють сирими яйцями, смаженою дрібно посіченою цибулею, меленим перцем і сіллю, добре змішують, викладають у сотейник або на лист, змащений вершковим маслом, посипають сухарями, збризкують розігрітим вершковим маслом і запікають в духовці.

Готову запіканку нарізують порціонними кусками і при подачі на стіл поливають томатною підливою.

Приготування підливи. Обчищені цибулю, моркву і корінь петрушки шаткують і злегка підсмажують на вершковому маслі, додають томат-пюре і підсмажують ще 10—15 хв., потім додають підсмажене борошно, все змішують, розводять бульйоном, варять 40—50 хв., протирають крізь сито, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом.

У підливу можна додавати сухе біле вино.

На 500 г консервованої баклажанної ікри — 1 ст. ложку манних крупів, 1 ст. ложку вершкового масла, 1 яйце, 1 ст. ложку сухарів, 1½ цибулини, 4 горошини гіркого перцю.

Для підливи — ½ ст. ложки пшеничного борошна, 4 ст. ложки вершкового масла, по ½ цибулини, морквини і кореня петрушки, ½ склянки томату-пюре, ½ чайної ложки цукру, 2 ст. ложки білого сухого вина, 2½ склянки бульйону.

ІКРА З БАКЛАЖАНІВ І КВАСОЛІ

Квасолю перебирають, попередньо розмочують у холодній воді, варять, а потім пропускають через м'ясорубку на густу решітку. Після цього протерту квасолю змішують з консервованою баклажанною ікрою, додають в цю масу злегка підсмажену цибулю, олію, 3%-ний оцет, цукор, мелений перець і сіль, все знову добре змішують і викладають у салатник.

На 500 *г* консервованої баклажанної ікри — 1 склянку квасолі, 2½ цибулини, 3 ст. ложки олії, 3 ст. ложки 3%-ного оцту, 1 ст. ложку цукру, 4 горошини гіркого перцю.

БАБКА З БАКЛАЖАННОЇ ІКРИ І КАРТОПЛІ

Картоплю обчищають, промивають, варять, пропускають через м'ясорубку і заправляють сирими яйцями, смаженою дрібно посіченою цибулею та сіллю. Обчищену моркву нарізують дрібними кубиками, тушкують з вершковим маслом до готовності, додають консервовану баклажанну ікру і продовжують тушкувати ще 8—10 хв.

Половину підготовленої картоплі кладуть рівним шаром на лист, змащений вершковим маслом, потім накладають баклажани з морквою і зверху — решту заправленої картоплі, посипають сухарями і запікають в духовці.

Готову бабку нарізують порціонними кусками і при подачі на стіл поливають розігрітим вершковим маслом і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

На 250 *г* консервованої баклажанної ікри—1,5 *кг* картоплі, 2 морквини, 2 цибулини, 1 яйце, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку сухарів, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

СТРАВИ З ГРИБІВ

В українській кухні гриби використовують для приготування не тільки перших страв і соусів, але також і других страв у смаженому, вареному й тушкованому вигляді.

Грибні страви не тільки поживні (сухі білі гриби містять близько 30% білка), але й дуже смачні.

При приготуванні грибних страв кожна господарка повинна перевірити, чи немає серед підготовлених до обробки грибів отруйних.

Отруйні гриби розпізнають не тільки за зовнішніми ознаками, а ще й за такими чотирма способами:

а) срібна ложка, опущена у відвар з отруйних грибів, покривається бурим нальотом;

б) цибулина, покладена в киплячі отруйні гриби, також чорніє;

в) сіль, посипана на нарізані отруйні гриби, жовтіє;

г) при розрізі отруйного гриба виступає білуватий сік, причому голубуватий м'якуш гриба швидко чорніє.

Свіжі гриби швидко псуються, внаслідок чого зберігати їх можна не більше доби.

Страви з грибів не слід готувати на кілька днів вперед, бо від довгого зберігання і неодноразового розігрівання в грибах можуть утворитися шкідливі для здоров'я речовини.

Перед тим як готувати гриби, їх очищають від бруду і старанно промивають у холодній воді, а потім знімають з них шкірочку, яку зскрібають ножем у всіх грибів з корінця, а в деяких (маслюки, сироїжки, печериці) також і з шапочки. При цьому гриби переглядають і вирізують всі червиві або розм'яклі місця.

Якщо гриби доводиться використовувати не відразу після очистки, а через деякий час, то, щоб вони не зіпсувались, їх посипають сіллю і ставлять у холодне місце.

Сушені гриби промивають і замочують у холодній воді протягом 6 — 12 год., поки вони зовсім не розмокнуть, стануть м'якими і схожими на сирі гриби.

Недостатньо розмочені гриби при варінні не розварюються, залишаються твердуватими, шкірястими, схожими на гуму і дуже погано перетравлюються шлунком людини.

Воду, в якій замочували гриби, використовують для приготування бульйонів і соусів.

Страви з грибів готують в емальованій, алюмінійовій або добре вилудженій посудині.

У залізній нелудженій посудині гриби дуже темніють, втрачають вигляд і смак.

Гриби не слід варити, смажити і взагалі тримати довго на вогні, бо від цього зменшується засвоюваність грибної страви і втрачається її аромат. Тому тривалість смаження або варіння повинна становити не більше 30—60 хв.

При варінні грибів слід спочатку класти сіль, а потім вже прянощі та інші приправи.

ГРИБИ СМАЖЕНІ

Гриби обчищають, нарізують, відварюють у солоній воді, обкачують у борошні, додають дрібно посічену і підсмажену до напівготовності цибулю, солять і підсмажують, щоб гриби зарум'янились.

На 500 *г* різних свіжих грибів — 2 ст. ложки масла, 1 цибулину, 1½ ст. ложки борошна.

ГРИБИ, СМАЖЕНІ В МАСЛІ, З КАРТОПЛЕЮ

Гриби обчищають, промивають, відкидають на сито і просушують. Після цього їх обкачують у сухарях, змішують з дрібно посіченою цибулею і підсмажують у маслі. Перед закінченням смаження гриби з'єднують з підсмаженим і розведеним бульйоном або водою борошном, кладуть обчищену варену картоплю, перемішують, посипають посіченою зеленню петрушки і подають на стіл.

На 500 *г* різних свіжих грибів — 2 ст. ложки пшеничного борошна, 1 цибулину, 600 *г* картоплі, 3 ст. ложки масла, 1 ст. ложку товчених сухарів, 1 ст. ложку січеної зелені петрушки, 3 горошини гіркого перцю.

ГРИБИ БІЛІ СМАЖЕНІ

Гриби добре промивають і видаляють корінці, а шапочки відварюють у кип'ятку, перекладають у друшляк, щоб стекла вода, солять, обсипають борошном, обмочують в яйці, розведеному з 1 ст. ложкою води, обкачують у сухарях і смажать на добре розігрітій плиті.

На 1 *кг* білих грибів — 4 ст. ложки вершкового масла або маргарину, 1 яйце, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 2 ст. ложки сухарів, 2 горошини гіркого перцю.

ГРИБИ В СМЕТАНІ

Гриби обчищають, нарізують і відварюють у солоній воді (1 ст. ложку солі на 1 *л* води). Добре відварені гриби відкидають на сито, обсушують, посипають сіллю і борошном, укладають на глибоку сковорідку з дрібно посіченою і підсмаженою цибулею, додають масло, ставлять на великий вогонь і підсмажують. Під час смаження гриби часто перемішують, щоб вони не підгоріли. Коли гриби будуть готові, до них додають сметану або вершки, дають раз закипіти, перемішують, посипають січеною зеленню петрушки і подають на стіл. Замість сметани перед подачею на стіл в гриби можна покласти вершкове масло. Гриби будуть



Гриби в сметані.

смачніші, якщо під час смаження додати трохи хорошого м'ясного бульйону.

Борошно можна замінити товченими, підсмаженими в маслі сухарями.

На 500 *г* свіжих різних грибів — 3 ст. ложки вершкового масла, ½ склянки сметани, 1 цибулину, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 ст. ложку посіченої зелені петрушки.

РИЖИКИ З НАЧИНКОЮ

Рижики обчищають і промивають. Третю частину їх (більш дрібні) січуть, добре обсмажують, додають терту булку, сирі яйця, січену смажену цибулю, мелений перець, сіль і все разом добре змішують. Підготовленою начинкою начиняють збоку корінця решту рижиків, солять і смажать у маслі до готовності. При подачі рижики посипають зеленню петрушки.

На 800 *г* рижиків — 4 ст. ложки вершкового масла або смальцю, 100 *г* черствої булки, 1 цибулину, 2 яйця, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

ГРИБИ, ТУШКОВАНІ З ЦИБУЛЕЮ

Промиті сушені гриби заливають кип'яченим молоком, розмочують 10—12 год., тонко нарізують, підсмажують у маслі, додають злегка підсмажене борошно, січену злегка підсмажену цибулю, перець, сіль, кладуть сметану, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом.

На 250 *г* сушених грибів — 0,5 *л* молока, ½ склянки сметани, 2 ст. ложки вершкового масла, 2 цибулини, 1 ст. ложку посіченої зелені петрушки, 2 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку вершкового масла для заправки.

ГРИБИ СВІЖІ ТУШКОВАНІ

Білі гриби перебирають, відкидають червиві, обмивають, кладуть у друшляк, щоб стекла вода, дрібно січуть або пропускають через м'ясорубку і тушкують в закритій каструлі 10—15 хв. Потім додають масло, дрібно нарізану цибулю і продовжують тушкувати ще 10—15 хв. Сметану змішують із злегка підсмаженим борошном, потроху вливають її в гриби, солять і тушкують ще 10 хв. При подачі на стіл гриби посипають зеленню петрушки.

На 1 *кг* білих свіжих грибів — 2 ст. ложки вершкового масла або маргарину, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 4 ст. ложки сметани, 1 ст. ложку посіченої зелені петрушки, 2 горошини перцю.

СІЧЕНИКИ ГРИБНІ

Промиті і добре розмочені сушені гриби варять до готовності, відціджують відвар, дрібно січуть, додають тертий черствий пшеничний хліб, злегка підсмажену січену цибулю, перець, сіль, сирі яйця, січену зелень петрушки. Все разом добре змішують, розділяють по дві котлети на порцію, обкачують у борошні, надають форми котлет і смажать в добре розігрітому маслі з обох боків до рум'яного кольору.

Приготування підливи. Цибулю, моркву, петрушку шаткують і підсмажують, додають томат і підсмажують ще 10—15 хв. Потім додають підсмажене борошно, все змішують, розводять бульйоном, варять 40—50 хв., протирають крізь сито, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом. На стіл до січеників подають томатну підливу.

На 250 *г* сушених грибів — 250 *г* пшеничного хліба, 4 яйця, 3 ст. ложки вершкового масла або маргарину, 2 ст. ложки борошна, 2 горошини перцю, 1 ст. ложку рубленої зелені петрушки.

Для підливи — 1 склянку бульйону, ½ ст. ложки борошна, ½ ст. ложки маргарину, ½ цибулини, ½ моркви, ½ кореня петрушки, 2 склянки томату, 3 ст. ложки вершкового масла, ½ ст. ложки цукру.

СМАЖЕНІ СОЛОНІ ГРИБИ З ОВОЧАМИ

Солоні гриби — грузди, рижики, вовнянки, маслюки та інші промивають холодною водою. Дуже солоні гриби вимочують у холодній воді 2—3 год.

Промиті гриби нарізують кубиками і обсмажують.

Обсмажують також картоплю, нарізану кубиками, моркву, петрушку; ріпчасту цибулю нарізують і підсмажують на маслі окремо. Все це змішують із смаженими солоними грибами, додають сметану, томат-пюре, сіль, перець горошком, лавровий лист і тушкують до готовності.

Наприкінці тушкування можна покласти також консервований зелений горошок. При подачі на стіл поливають вершковим маслом і посипають подрібненою зеленню петрушки.

На 1 *кг* солоних грибів — 500 *г* картоплі, 2 цибулини, 1 моркву, 1 корінь петрушки, ½ склянки сметани, 2 ст. ложки томату-пюре, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку вершкового масла для поливки, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

ГРИБИ, ЗАПЕЧЕНІ В СМЕТАНІ, З ТОМАТОМ І ЦИБУЛЕЮ

Обчищені і промиті свіжі гриби (білі, підберезники, красноголовці, печериці) нарізують кубиками і смажать з жиром до готовності. Потім гриби з'єднують з підсмаженою ріпчастою цибулею, додають сметанну підливу з томатом, сіль і доводять до кипіння.

П р и г о т у в а н н я с м е т а н н о ї п і д л и в и з т о м а т о м. Борошно злегка підсмажують, додають частину бульйону, змішують із сметаною, томатом, розводять бульйоном, що залишився, добре проварюють, проціджують крізь сито, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом.

Заправлені гриби укладають на порціонну сковорідку, змащену жиром, посипають зверху тертим сиром, змішаним із сухарною кришкою, збризкують маслом і запікають в духовці.

При подачі на стіл поливають розтопленим вершковим маслом і посипають посіченою зеленню.

На 1 *кг* свіжих грибів — 2 цибулини, 1 ст. ложку тертого сиру, 2 ст. ложки вершкового масла або маргарину, 1 ст. ложку січеної зелені.

Д л я п і д л и в и — 1 склянку бульйону, 1 склянку сметани, ¼ склянки томату, по 1 ст. ложці борошна і вершкового масла.

ПЕЧЕРИЦІ СМАЖЕНІ

Печериці обчищають, промивають у холодній воді, нарізують кружальцями, солять і посипають перцем. Потім їх обкачують у пшеничному борошні і підсмажують з жиром на сковороді. Подають на стіл холодними і гарячими.

На 1 *кг* печериць — 3 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 2 горошини гіркого перцю.

ПЕЧЕРИЦІ, СМАЖЕНІ В СМЕТАНІ

Свіжі печериці обчищають, обливають кип'ятком, відкидають на сито, охолоджують і обсушують, складають у сотейник, додають частину вершкового масла й цілу нерозрізану цибулю і смажать на сильному вогні доти, поки сік з грибів не википить до половини.

Після цього виймають цибулю, гриби посипають борошном, додають решту масла, знову смажать 15—20 хв., заливають жовтками, розтертими із сметаною, солять, посипають перцем, кладуть посічену зелень, все добре перемішують і прогрівають, не доводячи до кипіння.

На 500 *г* свіжих печериць — 3 ст. ложки вершкового масла, 1 цибулину, 1 ст. ложку борошна, 2 яєчних жовтки, $^1/_4$ склянки сметани, 2 горошини гіркого перцю.

ПЕЧЕРИЦІ, ЗАПЕЧЕНІ В СМЕТАНІ

Свіжі печериці обчищають, промивають, нарізують дрібними кусочками, солять, посипають меленим перцем і підсмажують на сковороді з розігрітим жиром протягом 10—15 хв.

Потім до них додають дрібно нарізану і підсмажену на маслі цибулю, пшеничне борошно, підсмажують ще 5 хв., заливають сметаною і добре проварюють.

Готові печериці заправляють сіллю на смак, укладають на сковороду або в неглибокий сотейник, посипають сухарями, збризкують маслом і ставлять в духовку зарум'янитись.

Після того як на печерицях утвориться золотиста шкірочка, їх подають на стіл.

На 1 *кг* свіжих печериць — 3 ст. ложки вершкового масла, $^2/_3$ склянки сметани, 2 ст. ложки борошна, 2 цибулини, 2 горошини гіркого перцю.

СТРАВИ З КРУПІВ

Значну кількість других гарячих страв приготовляють з різних крупів: пшона, рису, манних, гречаних та інших.

Щоб вийшла смачна круп'яна страва, крупи доваріння треба відповідно підготовити. Насамперед їх необхідно два-три рази промити, кожного разу заливаючи свіжою водою, що дає можливість видалити пил, пісок і порожнисті зерна.

При промиванні крупів сміття і порожнисті зерна випливають на поверхню води, а пісок осідає на дно посудини.

Але не всі крупи можна промивати. Не промивають крупів манних, гречаних і дрібних полтавських.

Рис, пшоно і перлові крупи спочатку промивають кілька разів теплуватою водою (30—40°), а останній раз — гарячою (60—70°).

Щоб скоротити строк варіння каші, гречані крупи — ядро — іноді підсмажують.

Однак каша з підсмажених крупів, хоч і буде мати хороший зовнішній вигляд, коричневий колір і добре розсипатися, смак її буде гірший, ніж каша з непідсмажених крупів.

Кашу варять різної густоти: розсипчасту, в'язку і рідку. Щоб приготувати кашу потрібної густоти, необхідно додержувати правильного співвідношення крупів і рідини.

Так, на 1 *кг* крупів на різні види каш потрібна така кількість рідини (в літрах):

Каші	Розсипчаста	В'язка	Рідка
Гречана	1,5	3,2	—
Пшоняна	1,7	3,2	4,2
Рисова	2,1	3,7	5,2
Ячна	2,4	3,7	—
Манна	—	3,7	4,7
Перлова	—	3,7	—

Для крупів, які перед варінням каш промивають, зазначена кількість рідини трохи знижується.

Щоб поліпшити смак і зовнішній вигляд готової каші, рекомендується у каструлю з рідиною перед засипанням крупів додавати жир від 50 до 100 *г* на кожний кілограм крупів.

Крупи при варінні каш треба засипати у киплячу рідину.

Тривалість варіння каш з моменту закипання рідини після засипки крупів приблизно така:

Гречана розсипчаста із сирих крупів	5—6 год.
» » » смажених крупів	2—2½ год.
Пшоняна розсипчаста	1½—2 »
» в'язка і рідка	1 »
Перлова в'язка і рідка	2 »
Рисова розсипчаста	1 год. 20 хв.
» в'язка	1 »
» рідка	50 хв.
Манна в'язка і рідка	15—20 хв.

Із зварених каш приготовляють бабки, биточки та інші страви.

КАША ГРИБНА ЧУМАЦЬКА

Обчищені і промиті білі свіжі гриби нарізують невеликими кусочками і обсмажують на салі до напівготовності, додаючи січену ріпчасту цибулю.

Одночасно промите пшоно варять до півготовності і в гарячому вигляді змішують з обсмаженими грибами й цибулею, солять, знову змішують, ставлять у духовку і варять до готовності.

Готова каша повинна бути розсипчастою.

При подачі на стіл кашу посипають дрібно нарізаною м'ятою.

На дві склянки пшона — 1 *кг* свіжих білих грибів, 1½ цибулини, 100 *г* сала, 1½ чайної ложки дрібно нарізаної м'яти.

ПОЛЬОВА КАША

Баранину нарізують дрібними кусочками, кладуть у підсолену киплячу воду і варять до півготовності, після цього додають промите пшоно і варять до готовності баранини і пшона.

Зварену кашу заправляють посіченою цибулею, зеленню петрушки і салом.

На 2 склянки пшона — ½ *кг* баранини, 100 *г* сала, 2 цибулини, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

РИСОВА КАША З ГРИБАМИ І МАСЛОМ

Рис перебирають, промивають, кладуть у каструлю, додають зварені підсмажені на маслі січені гриби, сіль, дрібно нарізаний кріп, заливають грибним бульйоном і варять розсипчасту кашу.

При подачі на стіл кашу поливають розігрітим вершковим маслом.

На 2 склянки рису — 70 г сушених грибів, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені кропу, 4 склянки грибного бульйону, 4 ст. ложки вершкового масла для поливання.

БАБКА ПШОНЯНА З ЯБЛУКАМИ

Підготовлене пшоно (стор. 225) варять до готовності в киплячому підсоленому молоці.

У готову пшоняну кашу додають розігріте вершкове масло, сирі яйця, цукор, обчищені і нарізані дрібними кубиками сирі яблука, все разом добре змішують, кладуть у сотейник, змащений маслом, ставлять запікати в духовку на 40—50 хв.

Готову бабку нарізують порціонними кусками і при подачі на стіл поливають маслом.

На 1 склянку пшона—150 г яблук, 2 ст. ложки вершкового масла, 2 яйця, 3 склянки молока, 2½ ст. ложки цукру, 1 ст. ложку вершкового масла для поливання готової бабки.

Харчові концентрати других страв

Другі страви випускаються у вигляді каш з жиром, з цукром (без жиру) і з молоком. В даний час надходять у продаж каші таких назв:

з додаванням 10% жиру — горохова, гречана, кукурудзяна, вівсяна, перлова, пшоняна, рисова, ячна, гречана з цибулею;

з додаванням 10% цукру (без жиру) — рисова, кукурудзяна і пшоняна;

з молоком — пшоняна, гречана, рисова, локшинник і пудинг рисовий.

Крім жиру і цукру, каші містять до 10% білкових речовин і 30—40% крохмалю.

ПАЛЯНИЧКИ ПШОНЯНІ

Підготовлене пшоно (стор. 225) кладуть у кипляче молоко, змішане з водою, варять до готовності, додають сирі яйця, сир, цукор і сіль, все разом змішують. Із приготовленої каші роблять паланички по 3 шт. на порцію, обкачують у борошні, надають круглої форми і смажать з обох боків до рум'яного кольору.

До паляничок подають сметану.

На 1 склянку пшона — 4 ст. ложки сиру, 1 яйце, 2 склянки молока, ¾ склянки води, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 1 ст. ложку цукру, 2 ст. ложки вершкового масла, ½ склянки сметани.

ПШОНЯНА КАША ІЗ СУШЕНИМИ СЛИВАМИ

Варять пшоняну розсипчасту кашу з додаванням масла (стор. 225). Призначені для приготування цієї страви сливи промивають, заливають водою, варять до готовності і видаляють кісточки.

Зварену кашу кладуть у змащений маслом сотейник вперемішку з вареними сливами, ставлять у духовку і добре прогрівають. Кісточки товчуть, заливають відваром, в якому варились сливи, проварюють, проціджують, додають цукор і доводять до кипіння.

При подачі на стіл кашу поливають приготовленою підливою.

На 2 склянки пшона — 2 ст. ложки вершкового масла, 3 склянки води для варіння каші, 200 г сушених слив, 2 склянки води для варіння слив.

Для підливи — ½ склянки цукру, 2 склянки відвару від слив.

РИСОВА КАША З ГРИБАМИ

Гриби промивають і варять до готовності, потім дрібно січуть і обсмажують на маслі. Рис перебирають, промивають 3—4 рази киплячою водою, кладуть у каструлю, додають підготовлені гриби, сіль, масло, дрібно нарізаний кріп, заливають грибним відваром і варять до загустіння, періодично помішуючи. Після цього кашу ставлять в духовку, щоб упріла.

На 2 склянки рису — 100 г сушених грибів, 5 ст. ложок вершкового масла, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені кропу, 5 склянок грибного відвару.

БАБКА З РИСУ І СИРУ

Рис перебирають, промивають і варять у невеликій кількості води (припускають) до готовності, додають розтерті з цукром жовтки, три чверті взятого за розкладкою вершкового масла, промитий ізюм, пропущений через м'ясорубку сир, сіль, все добре змішують. Приготовлену масу змішують із збитими білками, викладають у сотейник, змащений маслом, і запікають у духовці протягом однієї години.

Запечену бабку нарізують порціонними кусками і при подачі на стіл поливають сметаною.

На 2 склянки рису — 350 г сиру, 3 ст. ложки вершкового масла, 3 яйця, 50 г ізюму, 1½ ст. ложки цукру, 6 склянок води для припускання рису, 1 склянку сметани.

БАБКА РИСОВА З ЯБЛУКАМИ

Рис промивають і варять у невеликій кількості води (припускають), додають $^{3}/_{4}$ потрібного за розкладкою вершкового масла і солі.

Зварений рис заправляють сирими яйцями.

Яблука обчищають, нарізують шматочками і пересипають цукром і тертою корицею.

Половину звареного рису кладуть у сотейник, змащений маслом. На рис кладуть підготовлені яблука, на яблука — другу половину рису, зверху рис заливають сметаною і запікають у духовці.

Запечену бабку нарізують порціонними кусками.

На 2 склянки рису — 200 *г* яблук, 2 яйця, 2 ст. ложки вершкового масла, $^3/_4$ склянки сметани, $^3/_4$ склянки цукру, 6 *г* кориці, 6 склянок води для варіння рису.

БАБКА З МАННИХ КРУПІВ

Із манних крупів, молока і води варять в'язку кашу. Коли каша звариться, в неї додають жовтки, розтерті з цукром, і розігріте вершкове масло, все добре змішують. Підготовлену масу змішують із збитими білками, викладають у змащений маслом сотейник, посипають сухарями і запікають у духовці протягом 25—30 хв.

При подачі на стіл бабку нарізують порціонними кусками і поливають абрикосовим сиропом, приготовленим з абрикосового соку, цукру і води.

На 4 ст. ложки манних крупів — 1 склянку молока, 3 ст. ложки води, 2 ст. ложки вершкового масла, 2 яйця, 2½ ст. ложки цукру, 1 ст. ложку сухарів.

Для підливи — ½ склянки абрикосового соку, 1 ст. ложку цукру, ½ склянки води.

СЛАСТЬОНИ З МАННИХ КРУПІВ

У киплячe молоко кладуть підсушені манні крупи і варять в'язку кашу. В остиглу кашу кладуть розтерті з цукром жовтки, масло і сіль, все добре змішують, додають збитих білків і обережно розмішують.

Приготовлену масу беруть столовою ложкою, кладуть на сковороду з розігрітим вершковим маслом і підсмажують з обох боків до рум'яного кольору.

При подачі на стіл сластьони поливають розігрітим вершковим маслом, посипають цукром і підливають збоку сметану.

На 1 склянку манних крупів — 2 яйця, 1 ст. ложку вершкового масла в кашу, 1 ст. ложку цукру, 1½ склянки молока, ½ склянки сметани, 1 ст. ложку цукру для посипання і 1 ст. ложку масла для поливання.

ОЛАДКИ З МАННИХ КРУПІВ

З манних крупів варять круту кашу на молоці, яку після остигання змішують з жовтками і розведеними в теплому молоці дріжджами, все добре розмішують, дають підійти, солять, додають збиті білки і обережно розмішують.



Сластьони з манних крупів.

Приготовлену масу кладуть невеликими коржиками на гарячу змащену сковороду і підсмажують з обох боків.

Оладки подають на стіл з цукром і варенням.

На 1½ склянки манних крупів — 3 склянки молока, 6 яєць, 10 *г* дріжджів.

ЗАПІКАНКА З МАННОЇ КАШІ

Молоку дають закипіти, всипають в нього манні крупи, солять, додають вершкове масло, сирі яйця, жовтки, збиті білки, все добре перемішують, вливають у глибоку форму і запікають у духовці.

Подають з фруктовим сиропом або варенням.

На 4 ст. ложки манних крупів — 1 ст. ложку вершкового масла, 2 цілих яйця, 3 жовтки, 2 білки.

ПРОТЕРТА ГРЕЧАНА КАША

Гречані крупи перебирають, кладуть на сковороду, перетирають з сирим яйцем і прогрівають, поки не підрум'яняться. Після цього крупи перекладають у каструлю, додають вершкове масло, заливають кип'ятком і дають воді закипіти. Коли крупи розбухнуть, розмішують лопаткою, ставлять каструлю з кашею у сотейник з кип'ятком, варять до 4 год., стежачи за тим, щоб вода у сотейнику весь час кипіла.

Зварену кашу протирають так, щоб вона мала вигляд вермішелі.

Подають кашу на стіл гарячу з вершковим маслом, а холодну — з вершками.

На 2 склянки гречаних крупів — 1 яйце, 2 ст. ложки вершкового масла дляваріння каші, 2 склянки кип'ятку.

БИТОЧКИ ГРЕЧАНІ З СМЕТАНОЮ

Гречані крупи перебирають, засипають у киплячу підсолену воду і варять при відкритій покришці до загустіння. Після цього посудину з кашею накривають покришкою і доварюють протягом однієї години.

У зварену теплу кашу додають збиті з цукром яйця, перемішують, розділяють по 2 битки на порцію, обкачують у сухарях, надають їм круглої форми і обсмажують з обох боків на добре розігрітому жирі.

До битків подають сметану.

На 1 склянку гречаних крупів — 1 яйце, 2 ст. ложки мелених сухарів, 2 склянки води для варіння каші, 1 чайну ложку цукру, 1 ст. ложку жиру, ½ склянки сметани.

КРУПНИК З ГРЕЧАНОЇ КАШІ

Гречані крупи обварюють крутим кип'ятком, дають стекти воді, солять, змішують із сметаною, сиром, жовтками і вершковим маслом. Підготовлену масу кладуть у каструлю і запікають у духовці.

На 2 склянки гречаних крупів — 2 склянки сметани, 2 склянки сиру, 3 жовтки, 4 ст. ложки вершкового масла.

КАША ЯЧНА, ЗАПЕЧЕНА ІЗ СМЕТАНОЮ

Ячні крупи промивають, кладуть у кипляче молоко, додають масло, сіль і варять при повільному кипінні без покришки до загустіння. Після цього посудину накривають покришкою і ставлять у духовку на 1 год.

У зварену кашу додають сметану, сирі яйця, добре змішують, викладають у змащений жиром сотейник і ставлять вдруге в духовку на 25—30 хв. запікатись.

При подачі на стіл кашу поливають розігрітим вершковим маслом.

На 2 склянки ячних крупів — 5 склянок молока, ½ склянки сметани, 1 яйце, 2 ст. ложки жиру, 1 ст. ложку вершкового масла для підливи.

СТРАВИ З БОБОВИХ

Бобові культури споживались людиною з давніх часів. У літописах згадується про горох і сочевицю, як про продукти, що широко використовувались для харчування населення Київської Русі.

Крім гороху і квасолі, населенням споживаються, особливо в південних областях республіки, такі різновидності гороху, як нут і чина, а також сочевиця.

Перед варінням бобові слід перебрати для видалення сторонніх домішок і зіпсованих зерен, старанно промити, а після цього замочити у воді. Чим більше набухає зерно, тим скоріше воно розварюється і, крім того, при варінні не розпадається. Води для замочування береться в подвійному розмірі до ваги зерен.

Замочувати бобові слід протягом 7—10 год., причому найкраще в кип'яченій воді, в якій прискорюється процес замочування. Замочування доцільно провадити до подвоєння ваги сухого зерна. Воду, в якій замочувались бобові, відціджують і варять у свіжій воді. Води для варіння беруть у подвійному розмірі до ваги замоченого зерна. Солять бобові за 5—10 хв. до закінчення варіння. Щоб зерна під час варіння залишались цілими, слід варити при повільному кипінні і не мішати.

Зварені зерна бобових відціджують від навару, який можна додавати до перших страв.

ПРОТЕРТА КВАСОЛЯ

Зварену квасолю протирають, кладуть у каструлю, додають жир із злегка підсмаженою дрібно посіченою цибулею, ставлять на плиту, добре прогрівають і, безперервно розмішуючи, солять і вливають поступово кип'ячене молоко.

На 2 склянки квасолі — 2 ст. ложки жиру, 1 склянку молока, ¾ цибулини.

СІЧЕНИКИ З КВАСОЛІ

Варену квасолю змішують з крутою манною кашею, пропускають через м'ясорубку, додають дрібно посічену злегка підсмажену цибулю, сирі яйця, сіль, добре змішують, розділяють по два січеники на порцію, обкачують у сухарях і смажать до рум'яного кольору.

При подачі на стіл січеники поливають жиром.

На 2 склянки квасолі — 2 ст. ложки жиру, ½ склянки манних круп, 2 ст. ложки сухарів, 3/4 цибулини, 1 яйце.

ОЛАДКИ З КВАСОЛІ

Варену квасолю протирають, кладуть у каструлю, додають борошно, сіль, розведені в теплій воді дріжджі, яйця, все разом добре змішують, дають підійти і випікають оладки.

До оладок подають сметану і посипають цукром.

На 3/4 склянки квасолі — 1 склянку борошна, 2 ст. ложки жиру, 1 яйце, 10 г дріжджів, 3/4 склянки сметани, 1½ ст. ложки цукру.

БАБКА З КВАСОЛІ

Варену квасолю добре протирають, додають дрібно посічену злегка підсмажену цибулю, борошно, сирі яйця, мелений перець, сіль, все добре змішують і вдруге протирають.

Підготовлену масу викладають у форму, змащену жиром і посипану сухарями, і запікають протягом 50—60 хв.

Готову бабку нарізують порціонними кусками і при подачі на стіл поливають жиром.

На 2 склянки квасолі — 3 ст. ложки жиру, 2½ ст. ложки пшеничного борошна, 4 яйця, 1 цибулину, 4 горошини гіркого перцю, 2 ст. ложки сухарів.

ГОРОХ АБО НУТ ІЗ САЛОМ

Нарізане дрібними кубиками сало смажать разом із січеною цибулею до золотистого кольору, змішують з вареним горохом або нутом, солять і добре прогрівають.

При подачі на стіл горох або нут посипають зеленню петрушки.

На 2 склянки гороху або нуту — 2 цибулини, 120 г сала, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

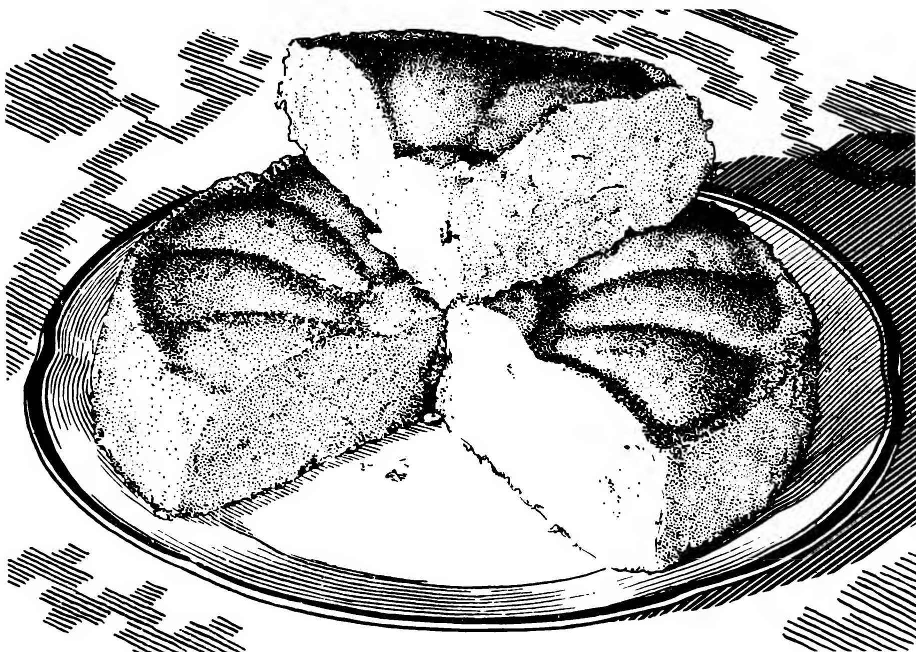
ПРОТЕРТИЙ НУТ З МОРКВОЮ

Відварений нут змішують з тушкованою в молоці морквою, протирають разом з морквою, кладуть у каструлю, додають вершкове масло, сіль, добре змішують, вливають поступово гаряче кип'ячене молоко, безперервно помішуючи, і добре прогрівають.

На 1 склянку нуту — 4 морквини, 1 ст. ложку вершкового масла, ½ склянки молока.

КУЛЬКИ З НУТУ З ЦИБУЛЬНОЮ ПІДЛИВОЮ

До відвареного і протертого нуту додають круту манну кашу, злегка підсмажену цибулю, пропускають через м'ясорубку і заправляють сирими яйцями, меленим гірким і запашним перцем та сіллю.



Бабка з квасолі.

Із заправленого нуту викачують кульки завбільшки в грецький горіх, обкачують їх у борошні, обсмажують до рум'яного кольору, кладуть у сотейник, заливають цибульною підливою і дають добре прокипіти.

При подачі на стіл кульки посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Приготування підливи. Обчищену і помиту моркву і петрушку шаткують, злегка підсмажують, додають злегка підсмажене борошно, проварені томат-пюре й оцет, розводять бульйоном, варять 25—30 хв., протирають, кладуть підсмажену на олії цибулю, цукор, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом.

Підлива з цибулі

Цибулю обчищають, відварюють протягом 10 хв. в підсоленому кип'ятку, нарізують кружальцями, кладуть у каструлю, додають вершкове масло, розтерте з борошном і заправлене зміченим і злегка підсмаженим цукром, і тушкують під покришкою на легкому вогні. Стушковану цибулю протирають крізь сито, додають оцет і сіль і знову підливу проварюють.

На 8—10 цибулин—4—5 кусків цукру, 1/4 склянки оцту, 2 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки борошна, сіль на смак.

На 2 склянки нуту — 4 ст. ложки манних крупів, 2 ст. ложки олії, 1 яйце, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 1 цибулину, по 4 горошини запашного і гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

Для підливи — 1,5 склянки бульйону, ½ ст. ложки пшеничного борошна, ½ ст. ложки жиру, 1 ст. ложку томату-пюре, по ½ морквини й петрушки, 2 цибулини, ½ ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку оцту, ½ чайної ложки цукру.

СІЧЕНИКИ З ГОРОХУ АБО НУТУ

Відварений і протертий горох або нут змішують з крутою манною кашею, злегка підсмаженою цибулею, пропускають через м'ясорубку і заправляють сирими яйцями, перцем та сіллю. Заправлений горох або нут розділяють на порції, обкачують у сухарях, надають форми котлет і смажать до рум'яного кольору. При подачі на стіл січеники поливають розігрітим вершковим маслом.

На 2 склянки гороху або нуту — 4 ст. ложки манних крупів, 2½ ст. ложки олії, 2 яйця, 3 ст. ложки мелених сухарів, 1 цибулину, 4 горошини гіркого перцю, 2 ст. ложки вершкового масла для підливи.

ЧИНА ВІДВАРНА З ТОМАТОМ І ЦИБУЛЕЮ

Чину варять до готовності і відціджують відвар. Дрібно посічену цибулю злегка підсмажують на маслі, додають томат-пюре і продовжують підсмажувати ще 8—10 хв. Після цього вливають відвар від

чини, солять, проварюють, змішують з вареною чиною, накривають покришкою і тушкують 10—15 хв.

Зварену чину заправляють дрібно посіченим часником і при подачі на стіл посипають зеленню петрушки.

На 2 склянки чини — ½ склянки томату- пюре, 2 цибулини, $2^1/_2$ ст. ложки вершкового масла, 2 зубки часнику, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки, $^3/_4$ склянки відвару чини.

ЧИНА ПРОТЕРТА З ЯБЛУКАМИ

Зварену чину протирають разом з тушкованими яблуками, кладуть у каструлю, додають масло, поступово, безперервно розмішуючи, вливають гаряче кип'ячене молоко і добре прогрівають.

На 2 склянки чини — 300 *г* яблук, 2 ст. ложки вершкового масла, 1,5 склянки молока.

СОЧЕВИЦЯ ВІДВАРНА З ЦИБУЛЕЮ

Сочевицю варять до готовності, відціджують відвар і заправляють дрібно посіченою злегка підсмаженою на олії цибулею та сіллю. При подачі на стіл сочевицю посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

На 2 склянки сочевиці — 2 ст. ложки олії, 1 цибулину, 1ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

ПРОТЕРТА СОЧЕВИЦЯ З КАРТОПЛЕЮ

Відварену сочевицю змішують з відвареною картоплею, пропускають через м'ясорубку з густою решіткою, кладуть у каструлю, додають масло, сіль, гаряче кип'ячене молоко, все разом добре змішують і прогрівають.

При подачі на стіл сочевицю посипають зеленню петрушки.

На 1 склянку сочевиці — 300 *г* картоплі, 1½ ст. ложки вершкового масла, 1 склянку молока, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

СТРАВИ З БОРОШНА

Вироби з борошна спочатку приготовляли з прісного тіста без дріжджів у вигляді галушок. З часом асортимент виробів з борошна значно розширився. Найбільш поширеними виробами з бездріжджового тіста є вареники, варениці, галушки, коржі з маком, шулики (коржики)

з медом, сочники, лемішка, локшина, сластьони, різні бабки та ін. У великому асортименті виготовляються вироби з дріжджового тіста — пампушки, гречаники, присканці, млинці та ін.

Багато борошняних виробів подаються з маковим молоком. Щоб приготувати макове молоко, мак заливають кип'ятком, дають набухнути, відціджують воду і розтирають його в фарфоровій ступці, поступово вливаючи кип'ячену воду і додаючи мед або цукор.

Для приготування страв з борошна треба мати набір приладдя.



Дошки кухонні, качалки, товкачики та інший інвентар.

ВАРЕНИЦІ З МАСЛОМ

З борошна, яєць, солі і води місять круте тісто, розкачують його завтовшки в 2—3 *мм*, нарізують невеликими чотирикутниками, відварюють у підсоленій воді протягом 18—20 хв., переливають на друшляк і, коли стече вода, заправляють вершковим маслом і добре прогрівають.

На 1½ склянки пшеничного борошна — 2 яйця, 3 ст. ложки вершкового масла.

ВАРЕНИЦІ З ЦИБУЛЕЮ

Тісто для цих вірениць приготовляють так само, як і для вірениць з маслом. Відварені і відціджені вареници змішують із злегка підсмаженою на маслі цибулею, викладають в приготовлену каструлю, додають масло і ставлять в духовку на 30 хв.

На 1½ склянки борошна — 6 ст. ложок вершкового масла, 2 яйця, 3—4 цибулини.

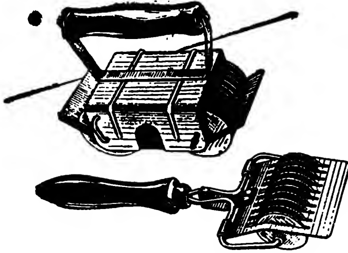
ВАРЕНИЦІ З СИРОМ

Тісто для них приготовляють так само, як і для вірениць з маслом. Відварені і відціджені вареници заправляють вершковим маслом і протертим крізь сито сиром і добре прогрівають в духовці.

До вірениць подають сметану.

На 1½ склянки пшеничного борошна — 2 яйця, 5 ст. ложок вершкового масла, 200 *г* сиру.

БУЦИКИ З МЕДОМ


Локшинорізки.

З борошна, молока, яєць і соди місять прісне тісто, розкачують до товщини 2—$2^1/_2$ *мм*, розрізають невеликими квадратними кусочками і два протилежні кінці кожного кусочка добре зліплюють, щоб він був схожим на вушко.

Варять буцики у киплячій підсоленій воді 14—17 хв., потім відкидають на друшляк. Коли стече вода, їх кладуть у сотейник з добре розігрітим маслом і злегка підсмажують.

До буциків подають мед або сметану.

На 1 склянку пшеничного борошна — 3½ ст. ложки молока, 1 яйце, ½ чайної ложки соди, 1½ ст. ложки вершкового масла, 3 ст. ложки меду або стільки ж сметани.

ЛЕМІШКА З САЛОМ

Просіяне гречане борошно злегка підсмажують в духовці, кладуть у каструлю і заварюють киплячою підсоленою водою до густоти в'язкої каші.

Потім додають нарізане соломкою і підсмажене сало, добре розмішують, перекладають у форму і ставлять в духовку запікатись на 20—25 хв.

Готову лемішку подають тільки гарячою.

На 2 склянки гречаного борошна — $^3/_4$ склянки води, 80 *г* сала.

ЛОКШИНА, ЗАПЕЧЕНА З М'ЯСОМ

З борошна, води і яєць ($^1/_3$ норми) місять круте прісне тісто, тонко розкачують його і спеціальними локшинорізками нарізують локшину. Приготовлену локшину варять до готовності, відціджують відвар, додають тушковане, пропущене через м'ясорубку м'ясо, січену злегка підсмажену цибулю, мелений перець, сирі яйця, сіль, все разом добре змішують. Підготовлену масу викладають у сотейник, змащений маслом і посипаний сухарями, і ставлять в духовку на 1 год. запікатись.

Готову локшину нарізують порціонними кусками і поливають розігрітим вершковим маслом.

На 2 склянки пшеничного борошна — 3 яйця, 3 ст. ложки води, 350 *г* м'яса, 1 цибулину, 1½ ст. ложки вершкового масла, 2 горошини гіркого перцю, 2 ст. ложки мелених сухарів, 2 ст. ложки вершкового масла для поливки.

МАКАРОНИ З ГРИБАМИ

Сушені гриби проварюють з сіллю. На грибному бульйоні відварюють макарони, відціджують на друшляк, перемішують з дрібно посіченими відвареними грибами і додають підсмажену на маслі цибулю.

На 400 *г* макаронів — 50 *г* сушених грибів, 1—2 цибулини, 4 ст. ложки вершкового масла або соняшникової олії.

МАКАРОНИ, ЗАПЕЧЕНІ З СИРОМ

Макарони відварюють, відціджують, дають остигнути, кладуть яйця, цукор, сіль, сир, вершкове масло, добре розмішують, складають у каструлю, змащену маслом і посипану сухарями, і запікають в духовці.

До макаронів подають цукор, корицю і сметану.

На 400 *г* макаронів — 4 яйця, 2 ст. ложки цукру, 200 *г* сиру, 6 ст. ложок вершкового масла, 2 ст. ложки мелених сухарів.

МАКАРОНИ В СМЕТАНІ

Макарони відварюють у солоному кип'ятку, зливають воду, викладають у каструлю, змащену маслом, заливають розігрітим маслом, вливають через 5 хв. жовтки із сметаною, добре розмішують. Зверху збризкують маслом, посипають сухарями і запікають в духовці.

Подають макарони з цукром і корицею.

На 400 *г* макаронів — 4 ст. ложки вершкового масла, 4 яйця, 1 склянку сметани, 2 ст. ложки мелених сухарів.

СОЧНИКИ З СИРОМ

Із просіяного борошна, розігрітого масла, цукру, яєць, соди, солі і води місять тісто. Готове тісто розкачують довгою смужкою завтовшки ½ *см*, на яку укладають сир, пропущений через м'ясорубку і заправлений цукром, яйцями і сіллю. Потім загортають край тіста, нарізують

кусками завдовжки 5 *см* і завширшки 2,5 *см* і обсмажують з обох боків до рум'яного кольору. Після цього сочники ставлять в духовку на 4—5 хв.

До сочників подають сметану.

На 2 склянки пшеничного борошна — 4 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки цукру, 1 яйце, 1/4 ст. ложки соди, ½ склянки сметани.

Для начинки — 500 *г* сиру, 3 ст. ложки цукру, 1 яйце.

КОРЖІ З МАКОМ

Із борошна, води, солі, яєць і жиру замішують тісто, яке розкачують завтовшки в 1/2 *см*, роблять неглибокі квадратні надрізи, наколюють виделкою і випікають в духовці.

Випеченим коржам дають остигнути, розламують невеличкими квадратиками по надрізах і заливають розтертим маком, розведеним кип'яченою водою, додаючи цукор або мед.

На 2 склянки пшеничного борошна — 1 чайну ложку цукру, 1 яйце, 1 ст. ложку жиру, ½ чайної ложки соди.

Для підливи — ½ склянки маку, 1/2 склянки меду або ½ склянки цукру, 1 склянку води.

ШУЛИКИ З МЕДОМ І МАКОМ

У просіяне борошно кладуть яйця, розтерті з медом, додають соду, сіль, промитий мак, молоко, масло. Із всіх цих продуктів замішують круте тісто, розкачують його шаром в 2,5—3 *мм*, кладуть на лист, проколюють у кількох місцях виделкою і випікають у духовці до готовності. Промитий і добре розмочений мак розтирають у фарфоровій ступці, поступово додаючи кип'ячену воду до утворення макового молока, потім вливають у мак мед, безперервно розмішуючи, і розводять кип'яченою водою. Цією підливою заливають дрібно розламані шматочки випеченого шулика і добре перемішують.

На 2 склянки пшеничного борошна — 4 ст. ложки молока, 1 яйце, 1 ст. ложку меду, 1 ст. ложку маку, ½ чайної ложки соди, 1 ст. ложку вершкового масла.

Для підливи — ½ склянки меду, 3/4 склянки води, 3 ст. ложки маку.

СЛАСТЬОНИ

Борошно просівають, роблять в ньому лійкоподібне заглиблення, куди вбивають яйця, потім вливають холодну воду, в якій перед тим розчиняють сіль та лимонну кислоту, і замішують тісто з 3/4 потрібного

борошна. Замішане тісто злегка посипають борошном і залишають на столі на 25—30 хв. для набухання клейковини.

Вершкове масло промивають і змішують з рештою борошна. Змішане з борошном масло охолоджують до 10—14°. На середину тіста, розкачаного у вигляді квадрата завтовшки 2—2,5 *см*, кладуть масло, з'єднують кінці і зліплюють їх. Потім тісто з маслом розкачують в одному напрямі довгою смужкою і складають його в чотири шари. Так тісто розкачують 5 раз. Після кожних двох розкачувань тісто охолоджують на льоду 30—40 хв.

Із готового слойоного тіста вирізують квадратики у вигляді коржиків, на середину яких кладуть варення.

Зверху варення покривають тонкими смужками тіста, змащують їх яйцем і випікають в духовці.

На 1 склянку борошна — 1 яйце, 5 ст. ложок вершкового масла, 3 ст. ложки варення, ½ чайної ложки лимонної кислоти.

СЛАСТЬОНИ НА СМЕТАНІ

Жовтки розтирають з сіллю, кладуть борошно, збиті білки і сметану.

Приготовлену масу кладуть ложкою в гаряче масло і смажать до готовності.

При подачі на стіл сластьони посипають цукром.

На 4 склянки пшеничного борошна — 5 яєць, 2 ст. ложки вершкового масла, а також в міру потреби сметану, щоб тісто було не густе.

ГРЕЧАНА БАБКА З ВЕРШКАМИ

Жовтки змішують з частиною цукру, добре розтирають і поступово, безперервно помішуючи, додають решту цукру, гречане борошно і мелену корицю.

Коли все добре змішається, кладуть збиті білки, злегка перемішують, викладають у сотейник, змащений маслом, і ставлять на 30—40 хв. в духовку випікатись.

Готову бабку нарізують порціонними кусками і подають до неї вершки або сметану.

На 1 склянку гречаного борошна — ¾ склянки цукру, 4 яйця, 1 чайну ложку меленої кориці, 1½ чайної ложки вершкового масла, 1½ склянки вершків або сметани.

Часникова підлива
(до пампушок).

Обчищають дві-три головки часнику, товчуть у ковганці, підливаючи потроху води, змішують з олією і трохи солять.

Якщо часник старий, його ошпарюють кип'ятком і товчуть після того, як з нього збіжить вода.

ГРЕЧАНА БАБКА З ПІДЛИВОЮ

Цукор ($^2/_3$ норми) і вершкове масло ($^3/_4$ норми) розтирають, додають потроху гречаного борошна, добре розмішують, вливають збиті білки і викладають у формочки, змащені маслом і посипані сухарями, і ставлять в духовку випікатись.

Вийняту з формочок випечену бабку при подачі на стіл поливають фруктовим соком, провареним з рештою цукру.

На 4 ст. ложки гречаного борошна — 4 ст. ложки цукру, 3 яйця, 4 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку сухарів, 1½ склянки фруктового соку.

ГРЕЧАНІ ПАМПУШКИ З ЧАСНИКОМ

З гречаного борошна, дріжджів, солі і води приготовляють тісто і ставлять його в тепле місце, щоб підійшло.

З тіста роблять пампушки (маленькі булочки) по 3—4 шт. на порцію і варять в кип'ятку.

Розтирають часник разом з олією і змішують його в каструлі з пампушками.

На 300 *г* гречаного борошна — 10 *г* дріжджів, 1 чайну ложку солі, $^3/_4$ склянки води, 4 ст. ложки олії, 20 *г* часнику.

ПАМПУШКИ ПШЕНИЧНІ З ЧАСНИКОМ

У теплій воді розчиняють дріжджі, цукор, сіль і з $^1/_4$ підготовленого борошна замішують тісто, якому дають підійти. Потім додають решту борошна, олію, добре вимішують і знову дають підійти.

З готового тіста викачують кульки вагою по 25 *г*, надають їм форми булочок, дають підійти і випікають в духовці.

В розтертий часник з сіллю додають олію, кип'ячену воду і добре розмішують.

Перед тим як подавати на стіл, пампушки поливають цією підливою.

На 400 *г* пшеничного борошна (для тіста) — 1 ст. ложку цукру, 12 *г* дріжджів, 10 *г* олії, $^3/_4$ склянки води.

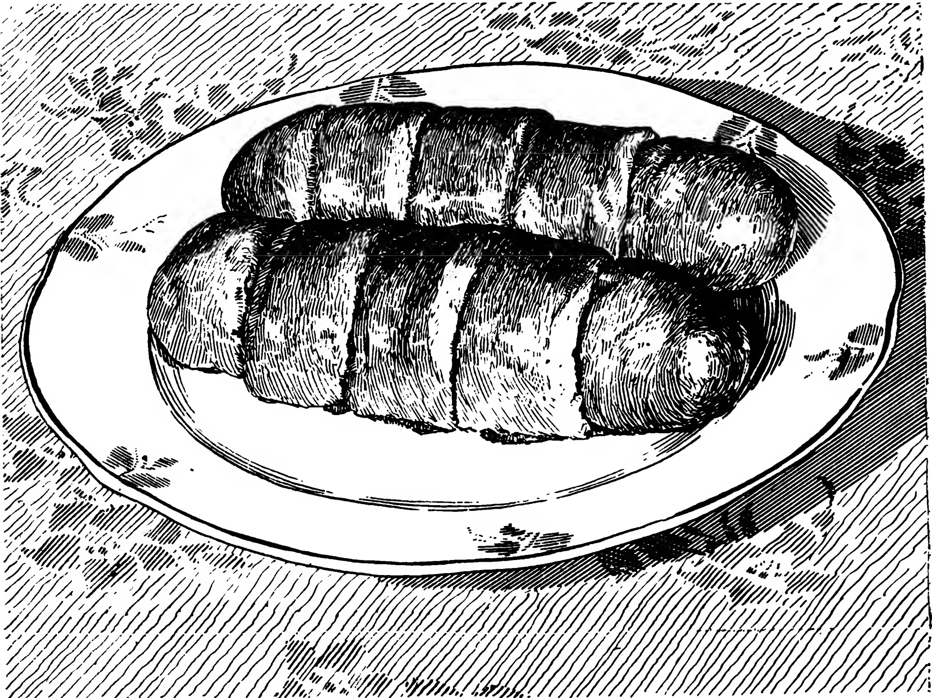
Для підливи — 30 *г* часнику, 1 ст. ложку соняшникової олії, ½ склянки води або квасу-сирівцю.

ГРЕЧАНИКИ

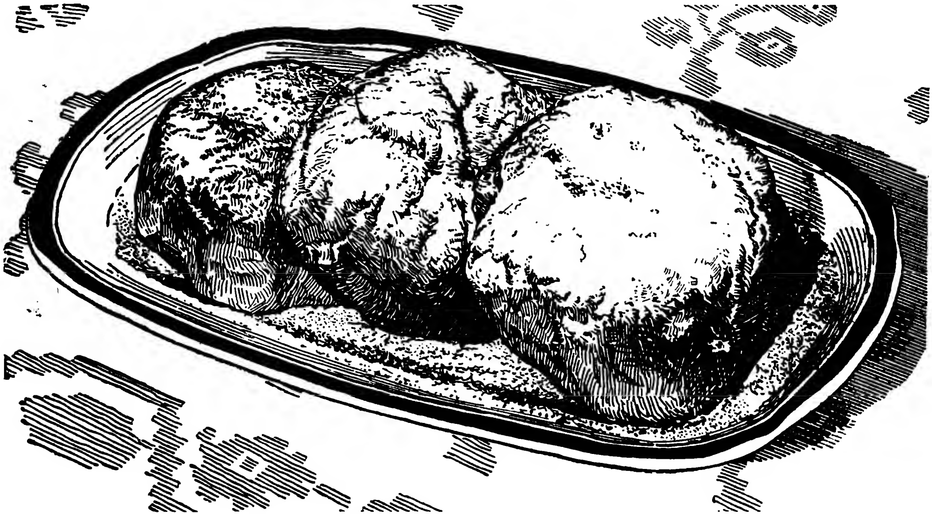
У підігрітому до 30° молоці розводять дріжджі, сіль і цукор. Потім кладуть яйця, всипають просіяне гречане борошно, замішують густе тісто і ставлять в тепле місце на 1 $^{1}/_{2}$—2 год., щоб воно підійшло. Після того, як тісто підійде, його знову вимішують і дають вдруге підійти.

Далі його викладають на посипану борошном дошку, роблять з нього довгі тонкі прямокутні батончики, кладуть на кондитерський лист, змащений жиром, і дають підійти.

Потім батончики зверху нарізують через кожні 2—3 *см* ножем, змащеним олією, і випікають в духовці. Готові гречаники гарячими



Гречаники.



Присканці.

добре змащують злегка підсмаженою олією і розділяють по лінії надрізів.

Гречаники подають по 3—4 шт. на порцію із сметаною.

На 300 *г* гречаного борошна — 1 ст. ложку вершкового масла, 2 чайні ложки цукру, 1 яйце, 10 *г* дріжджів, ½ склянки молока, 2 ст. ложки олії.

ПРИСКАНЦІ

Просіяне борошно всипають у каструлю, додають дріжджі, розведені теплою водою або молоком, цукор і сіль. Все добре розмішують, аж поки не буде грудочок, ставлять у тепле місце і дають підійти.

Підготовлене тісто беруть столовою ложкою, кладуть на сковороду з добре розігрітим маслом і смажать до готовності.

При подачі на стіл присканці посипають цукровою пудрою.

На 2 склянки пшеничного борошна — 1½ склянки молока або води, 1 яйце, 15 *г* дріжджів, 1 чайну ложку цукру, 2 ст. ложки олії для смаження, 1 ст. ложку цукрової пудри для підсипки.

ПРИСКАНЦІ З ЯБЛУКАМИ

Просіяне борошно кладуть у каструлю, додають тепле молоко, змішане з дріжджами, яйця, цукор і сіль. Все разом добре розмішують, ставлять у тепле місце, дають підійти і змішують з обчищеними і дрібно нарізаними яблуками. Після цього дають вдруге підійти, беруть підготовлене тісто столовою ложкою, кладуть на сковороду з добре розігрітим маслом і підсмажують з обох боків до рум'яного кольору.

При подачі на стіл присканці поливають варенням або медом.

На 2 склянки пшеничного борошна — 1 яйце, 1 чайну ложку цукру, 1½ склянки молока, 200 *г* яблук, 15 *г* дріжджів, 3 ст. ложки вершкового масла, 4 ст. ложки варення або меду.

ПОТАПЦІ З МОЛОКОМ І МЕДОМ

Пшеничний хліб нарізують квадратними кусочками завширшки 3 *см* і завтовшки 1 *см*, обмочують в молоко, змішане із сирими яйцями, і підсмажують з обох боків на маслі до рум'яного кольору.

При подачі на стіл потапці поливають медом.

На 300 *г* пшеничного хліба — ½ склянки молока, 1 яйце, 1½ ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки меду.

ВАРЕНИКИ

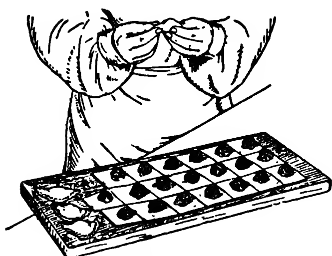
Тісто для вареників приготовляють з пшеничного борошна, води, яєць і солі. Причому воду слід брати холодну, а не теплу, оскільки холодна вода довше тримає вологу, тісто довго не висихає і при виготовленні вареників добре злипається.

Борошно для вареників має бути тонкого помелу і не дуже сухе, інакше зліплені вареники скоро висихають і легко розварюються. Тісто ж повинно бути середньої густоти, бо густе тісто важко розкачувати, а також важко ліпити з нього вареники. Підготовлене тісто розкачують завтовшки в 1—1,5 *мм* і розрізують на квадратні кусочки розміром 5 × 5 *см*. Призначений для вареників фарш кладуть

Підлива з яблук

Яблука миють, нарізують маленькими кусочками, кладуть в каструлю, наливають воду, додають лимонну цедру й корицю і варять, поки яблука не будуть м'якими. Після цього яблука протирають, складають в каструлю, додають цукор, розведений водою картопляний крохмаль і дають раз закипіти.

На 8 яблук — ¾ склянки цукру, ½ лимона, 2 *см* палички кориці, ½ ст. ложки крохмалю.


Вареники, зліплені з тіста «в квадратик»

у центрі кожного квадратика (не більше 1 чайної ложки), потім зліплюють два протилежних кінці тіста так, щоб вареник мав вигляд трикутника.

Якщо тісто виготовляють для вареників з овочевим фаршем, то для того, щоб краще тримався фарш, а вареники не розварювались, слід збільшити норму яєць.

У деяких місцевостях на Україні вареники роблять напівкруглої форми. Для цього з розкачаного тіста склянкою вирізують круглі коржики, кладуть в середину фарш і зліплюють напівкруглі краї вареника. Однак при нарізуванні круглих коржиків залишається багато тіста, яке висихає і забирає час для його переробки. Існує й третій ручний спосіб формування вареників, який значно прискорює процес їх виготовлення. При цьому способі тісто для вареників розкачують у вигляді великого прямокутника і, відступивши від його краю на 5 *см*, укладають фарш на рівній відстані (6—7 *см*). Кінець тіста змащують яйцем, закривають укладений фарш і з допомогою виїмки вирізують вареники. При такому способі прискорюється виготовлення вареників і, крім того, вони мають однакову величину, з красивими зубчиками.

Приготовлені вареники кладуть у таку кількість підсоленої киплячої води, щоб вони могли вільно варитися. Вареники вважаються готовими, коли вони після 5—6 хв. варіння спливуть на поверхню води. Після цього шумівкою вибирають їх у друшляк, дають стекти воді, а потім перекладають у сотейник або каструлю, поливають розігрітим вершковим маслом і злегка струшують, щоб вареники покрились жиром і не прилипали один до одного. Залежно від того, з яким фаршем приготовлені вареники, при подачі на стіл їх поливають маслом, посипають цукром або окремо подають сметану.

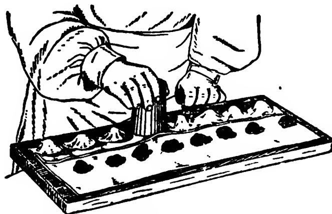
Для виготовлення тіста для вареників на 3 склянки пшеничного борошна — $^3/_4$ склянки води, 1 яйце, $1/2$ чайної ложки солі.

ВАРЕНИКИ З СИРОМ

Сир для вареників беруть найсвіжіший, пропускають його через м'ясорубку або протирають крізь сито, додають сирі яйця, цукор, сіль, все добре змішують, після чого роблять вареники.

Готові вареники кладуть гарячими на тарілку, поливають маслом, і, коли потрібно, щоб були солодкими, посипають цукром, змішаним з товченою корицею, і окремо подають збиту сметану.

На 800 *г* сиру (для начинки) — ½ склянки цукру, 2 яйця.



Вареники, зроблені «виїмкою».

ВАРЕНИКИ З М'ЯСОМ

М'ясо відокремлюють від кісток, нарізують дрібними кусочками і тушкують до готовності з невеликою кількістю води (на 1 *кг* м'яса — 1 склянку води). Готове м'ясо пропускають через м'ясорубку, змішують з дрібно посіченою цибулею, сіллю і перцем. Після цього м'ясо вдруге пропускають через м'ясорубку, добре вимішують і роблять вареники.

Готові вареники подають гарячими і поливають розігрітим вершковим маслом або підсмаженим шпиком із шкварками.

Для м'ясного фаршу — 1 *кг* м'яса, 2 цибулини, 4 горошини перцю.

ВАРЕНИКИ З ПЕЧІНКОЮ І САЛОМ

Печінку обчищають від плівок, відварюють, пропускають через м'ясорубку разом з вареним свинячим салом, додають дрібно посічену підсмажену цибулю, перець, сіль, добре перемішують і роблять вареники.

При подачі на стіл гарячі вареники поливають розігрітим вершковим маслом.

Для начинки — 700 *г* печінки, 100 *г* сала, 2 цибулини, 4 горошини гіркого перцю, 2 ст. ложки масла.

ВАРЕНИКИ З ЛІВЕРОМ

Серце і легені добре промивають, нарізують невеликими кусками, кладуть у каструлю, додають сіль, вливають воду (на 1 *кг* ліверу — 1 склянку води), закривають посудину покришкою і тушкують до готовності. Після цього лівер пропускають через м'ясорубку, змішують з дрібно посіченою злегка підсмаженою цибулею і роблять вареники.

При подачі на стіл поливають вершковим маслом.

Для начинки — 1 *кг* ліверу (серце і легені),2 цибулини, 4 горошини гіркого перцю.

ВАРЕНИКИ З КАРТОПЛЕЮ

Обчищену й промиту картоплю відварюють, протирають, змішують з дрібно посіченою підсмаженою цибулею, заправляють сіллю і перцем. З тіста і заправленої картоплі роблять вареники, варять їх 5—6 хв. у підсоленій киплячій воді, виймають на тарілку, поливають гарячою олією і подають до столу.

Для начинки — 1 *кг* картоплі, 2 цибулини, 4 ст. ложки олії, 4 горошини перцю.

ВАРЕНИКИ З КАРТОПЛЕЮ І ГРИБАМИ

Картоплю обчищають, відварюють, пропускають через м'ясорубку, додають дрібно посічену злегка підсмажену цибулю, перець, сіль, січені варені гриби і все добре змішують. Із тіста і картоплі роблять вареники і варять їх.

При подачі на стіл вареники поливають олією з підсмаженою цибулею.

Для начинки — 1 *кг* картоплі, 2 цибулини, 4 ст. ложки олії, 100 *г* сушених грибів, 4 горошини перцю.

ВАРЕНИКИ З КАПУСТОЮ

Квашену капусту віджимають від соку, а свіжу обчищають, промивають і дрібно шаткують. Підготовлену капусту тушкують до готовності, додаючи половину жиру, томату, води або бульйону. Потім додають злегка підсмажену цибулю, коріння, сіль, цукор, все змішують і знову підсмажують, щоб капустяна начинка трохи підсохла. Із тіста і заправленої капусти роблять вареники і варять їх.

При подачі на стіл готові вареники поливають олією, змішаною з підсмаженою цибулею.

Для начинки — 1 *кг* капусти квашеної або свіжої, 2 ст. ложки жиру, 1 ст. ложку цукру, 4 горошини перцю, 2 цибулини.

ВАРЕНИКИ З КАПУСТОЮ І ГРИБАМИ

Віджату від соку квашену капусту або обчищену, промиту шатковану свіжу капусту тушкують до готовності, додаючи масло і грибний бульйон, в якому відварювались гриби. Цибулю дрібно січуть, злегка підсмажують на маслі, додають варені дрібно посічені гриби, підсмажують все разом ще 4—5 хв. Тушковану капусту змішують з підсмаженою

цибулею і грибами, додають сіль, перець і добре перемішують, після чого роблять вареники.

Перед подачею на стіл вареники поливають розтопленим вершковим маслом.

Для начинки — 900 *г* квашеної капусти або 1 *кг* свіжої, 100 *г* сушених грибів, 2 ст. ложки вершкового масла, 2 цибулини, 4 горошини гіркого перцю.

ВАРЕНИКИ З КВАСОЛЕЮ І ГРИБАМИ

Квасолю перебирають, промивають, розмочують, варять до готовності, відціджують відвар і протирають крізь сито або пропускають через м'ясорубку. До підготовленого пюре додають дрібно посічену і злегка підсмажену цибулю, дрібно посічені відварені гриби, мелений перець, сіль і все добре перемішують.

При подачі на стіл вареники поливають розтопленим вершковим маслом.

Для начинки — 1½ склянки квасолі, 2 ст. ложки жиру, 100 *г* сушених грибів, 2 цибулини, 4 горошини перцю, 1 ст. ложку солі, 4 ст. ложки вершкового масла для поливання.

ВАРЕНИКИ З ГРИБАМИ

Гриби замочують до повної м'якості, варять у підсоленій воді, відкидають на сито, січуть ножем або пропускають через м'ясорубку, змішують з дрібно посіченою і підсмаженою на маслі цибулею.

Готові вареники варять, відкидають на сито, дають обсохнути, перекладають у каструлю, обливають розігрітим маслом, ставлять в духовку на кілька хвилин і подають на стіл.

Для начинки — 100 *г* сушених білих грибів, 3 цибулини, 3 ст. ложки вершкового масла.

ВАРЕНИКИ З РИБОЮ

Судак або щуку обчищають, відділяють філе риби від кісток і шкіри, дрібно січуть, додають дрібно посічену, злегка підсмажену цибулю, сіль, мелений перець, розмочений у воді білий хліб, пропускають через м'ясорубку і роблять вареники з цією начинкою.

Подають вареники з підсмаженою на олії цибулею.

Для начинки — 300 *г* судака або щуки, 1 цибулину, 6 ст. ложок олії, шматок білого хліба завбільшки з половину курячого яйця, 2 горошини гіркого перцю.

ВАРЕНИКИ З ПОЛУНИЦЯМИ

Полуниці промивають, перебирають, відривають плодоніжки, пересипають цукром і ставлять на 25—30 хв. у холодне місце, потім відкидають на сито або друшляк і відціджують сік.

До готових вареників подають відціджений полуничний сік.

Таким же способом приготовляють вареники з суницями або малиною.

На 3 склянки пшеничного борошна — 3/4 склянки води, 1 яйце, 4 склянки полуниць, ½ склянки цукру.

ВАРЕНИКИ З ВИШНЯМИ АБО ЧЕРЕШНЯМИ

Тісто розкачують не дуже тонко, щоб утримати вишні всередині вареника. Вишні перебирають, відривають плодоніжки, виймають кісточки, кладуть у посудину, пересипають цукром, дають постояти протягом 25—30 хв. і відкидають на сито або друшляк, щоб відцідити солодкий сік, який подають до готових вареників.

Так само виготовляють вареники з вишень з кісточками. В цьому випадку вишні перебирають, відривають плодоніжки, обмивають холодною водою і обсушують.

Готові вареники обережно виймають з киплячої води, щоб не розірвати оболонку.

Вареники з вишнями подають до столу з відцідженим солодким соком або поливають розтопленим маслом і посипають цукром.

Окремо подають сметану.

На 3 склянки пшеничного борошна — 3/4 склянки води, 2 яйця, 4 склянки вишень, 1/2 склянки цукру.

ВАРЕНИКИ З ЯБЛУКАМИ

Тісто приготовляють звичайним способом, тільки збільшують у два рази норму яєць і розкачують тісто не дуже тонко. Яблука беруть спілі, найкраще паперівку, тонко зрізують з них шкірочку, розрізують на половинки, видаляють насіння з серцевиною, шаткують соломкою і пересипають цукром.

Готові вареники при подачі на стіл посипають цукром, але найкраще їх полити медом.

На 3 склянки борошна — 3/4 склянки води, 2 яйця, 800 *г* свіжих яблук, ½ склянки цукру.

ВАРЕНИКИ ІЗ СВІЖИХ СЛИВ

Сливи промивають, виймають кісточки, дрібно нарізують, пересипають цукром і дають постояти 25—30 хв., після чого відкидають на сито і відціджують сік.

Готові вареники подають на стіл і поливають відцідженим соком із слив.

Для начинки — 700 *г* свіжих слив, ½склянки цукру.

ВАРЕНИКИ З СУШЕНИМИ СЛИВАМИ

Сушені сливи промивають у теплій воді, заливають кілька раз киплячою водою, поки не будуть м'які. Після цього сливи вибирають з води на сито, підсушують, охолоджують, виймають кісточки, кожну сливу посипають цукром і роблять вареник трикутної форми з цілою сливою. Можна також після видалення кісточок відварені сливи дрібно нарізати і пересипати цукром.

При подачі на стіл вареники посипають цукром і окремо подають сметану.

Для начинки — 300 *г* сушених слив, ½ склянки цукру, ¾ склянки сметани для поливання.

ВАРЕНИКИ З МАКОМ

Мак заливають кип'ятком і зливають сміття, що спливло наверх, потім вдруге заливають кип'ятком і залишають на 10—15 хв. В цей час воду підігрівають, але не кип'ятять. Після цього мак відкидають на сито і, коли стече вода, перекладають у посудину і розтирають. Розтертий мак змішують з цукром і продовжують розтирати ще 4—5 хв. Далі роблять вареники і відразу ж кладуть їх у киплячу підсолену воду, бо тісто швидко розмокає від води, якою насичений мак.

Готові вареники подають на стіл з цукром або медом.

На 1½ склянки маку — ½ склянки цукру.

ВАРЕНИКИ ГРЕЧАНІ З СИРОМ

У киплячe молоко або воду всипають сіль, борошно і заварюють тісто.

Свіжий сир протирають крізь сито, додають цукор, сирі яйця, сіль і добре вимішують.

Підготовлене тісто беруть невеликими кусочками, роблять на долоні круглий тонкий коржик, кладуть на середину сир і роблять вареники півкруглої форми.

Вареники варять у підсоленій воді протягом 10—12 хв. При подачі на стіл гарячі вареники поливають маслом і окремо подають сметану.

Для тіста на 2 склянки гречаного борошна—$^1/_2$ склянки молока або води, 1 яйце.

Для начинки — 600 г сиру, ½ склянки цукру, 1 яйце, $^2/_3$ склянки сметани, 2 ст. ложки вершкового масла.

ВАРЕНИКИ З ГРЕЧАНОГО І ПШЕНИЧНОГО БОРОШНА З СИРОМ

Пшеничне і гречане борошно просівають, змішують, додають молоко або воду, цукор, яйця, сіль, замішують прісне тісто і розкачують шаром в 1—1,5 *мм* і завширшки 5—6 *см*.

Сир протирають крізь сито або пропускають через м'ясорубку, кладуть цукор, яйця, сіль і добре вимішують.

Із тіста й сиру роблять вареники і варять їх.

При подачі на стіл вареники поливають маслом і окремо подають сметану.

На 1½ склянки пшеничного і 1½ склянки гречаного борошна — 1 склянку молока або води, 1 ст. ложку цукру, 1 яйце.

Для начинки — 800 г сиру, ½ склянки цукру, 1 яйце, 2 ст. ложки вершкового масла, $^3/_4$ склянки сметани.

ГАЛУШКИ

Галушки приготовляють в різноманітному асортименті — з борошна, манних крупів, сиру, картоплі і т. д.

Для галушок тісто розкачують завтовшки 1,5 *см* і нарізують у формі квадратів. Нарізані галушки кидають у підсолений кип'яток і варять до готовності, тобто закінчують варіння тоді, коли галушки спливуть наверх. Галушки після відціджування води заправляють вершковим розтопленим маслом, підсмаженим салом, підсмаженою на соняшниковій олії цибулею і т. д.

ГАЛУШКИ ЗДОБНІ

У просіяному борошні роблять заглибину у вигляді лійки, вливають у неї воду, розтоплене масло, збиті з сіллю яйця і замішують тісто більш круто, ніж на вареники. Тісто підбивають до гладкості, залишають на деякий час для набухання, потім розкачують, нарізують галушки і

варять у підсоленій воді 10 хв. Готові галушки кладуть на сковороду з розігрітим маслом, перетрушують, злегка підсмажують і подають на стіл. У заправлені маслом гарячі галушки можна додавати сметану.

Масло іноді замінюють салом. Для цього сало нарізують дрібними кубиками, підсмажують і разом із шкварками заправляють галушки.

На 3 склянки пшеничного борошна — 2 яйця, 1/3 склянки сметани, 1/3 склянки води, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 чайну ложку солі.

ГАЛУШКИ З ШИНКОЮ

З пшеничного борошна, води, яєць і масла приготовляють галушки. Зварені галушки відкидають на сито або друшляк, обливають холодною водою, щоб вони не злипались, перекладають на сковорідку або сотейник,



Галушки гречані.

змішують з нарізаною дрібними кубиками шинкою і гарячим маслом, підігрівають в духовці і подають на стіл.

На 2 склянки борошна — 1 яйце, 1/3 склянки води, 3 ст. ложки вершкового масла, 100 г шинки.

ГАЛУШКИ ГРЕЧАНІ З САЛОМ

У гречане борошно додають яйця, сіль, воду і замішують некруте тісто, яке розкачують завтовшки 0,5 *см* і нарізують у вигляді невеликих квадратиків.

Галушки варять у підсоленій воді. Ріпчасту цибулю підсмажують з нарізаним кубиками салом і змішують з вареними відцідженими галушками.

Галушки варять перед самою подачею на стіл.

На 2 склянки гречаного борошна — ½ склянки води, 1 яйце, ½ чайної ложки солі, 2 цибулини, 100 г сала.

ГАЛУШКИ ГРЕЧАНІ

Сало нарізують кубиками, кладуть у сотейник, додають дрібно посічену цибулю, підсмажують до жовтого кольору, вливають три склянки води, солять і кип'ятять.

Гречане борошно з'єднують з водою, яйцями, замішують тісто, розкачують його шаром 0,5 *см*, нарізують невеликі куски, кладуть у киплячу воду з салом і цибулею і проварюють півгодини.

Галушки подають з тим же відваром, в якому вони варились.

На 2 склянки гречаного борошна — 2 склянки води, 2 яйця, 2 цибулини, 100 г сала.

ГАЛУШКИ ІЗ СИРУ

Сир протирають крізь сито або пропускають через м'ясорубку, кладуть у макітру або каструлю, додають цукор, половину борошна, одну третину масла і сіль. Все це добре розтирають, потім додають збиті на піну білки, викладають на посипаний борошном стіл, розкачують довгу смугу завтовшки 1—1½ *см*, нарізують галушки у вигляді ромбів, кладуть у киплячу підсолену воду і варять 12—15 хв.

Перед подачею на стіл галушки поливають розтопленим вершковим маслом, змішаним з сухарями.

На 600 г сиру — 4 яйця, ½ склянки пшеничного борошна, 100 г вершкового масла, 2 ст. ложки пшеничних сухарів.

ГАЛУШКИ КИЇВСЬКІ З ПЕЧЕРИЦЯМИ

М'ясо яловиче і свиняче дрібно нарізують ножем або пропускають через м'ясорубку. В каструлю вливають молоко, розпускають яйця, кладуть сметану, сухарі, розтоплене масло, сіль, розтерту цибулю, товчений перець, попередньо відварену, обчищену і протерту картоплю і обчищений (філе) і дрібно посічений оселедець. Все добре змішують з підготовленим м'ясом, вибивають до гладкості і роблять великі галушки.

Галушки обкачують у борошні, укладають на дно сотейника в один ряд і заливають кип'ятком так, щоб вода ледве покривала галушки, солять, кладуть перець, цибулину, лавровий лист і припускають протягом 15 хв.

Масло розтирають з цибулею в окремому сотейнику, розводять проціудженим наваром, в якому припускались галушки, додають цукор, оцет, сметану, сіль. Підготовленою підливою заливають галушки і вдруге припускають. За цей час смажать печериці і змішують їх з підливою, в якій припускались галушки.

Галушки кладуть на тарілку і окремо подають печериці з підливою.

На 300 г яловичини і 700 г свинини — ½ склянки молока, 1 яйце, ½ ст. ложки сметани, ½ ст. ложки сухарів, ½ ст. ложки розтопленого вершкового масла, ½ чайної ложки солі, 1 цибулину, 5 горошин перцю, 500 г картоплі, ½ оселедця, 2 ст. ложки борошна, 2 лаврових листки.

Для підливи — 1 ст. ложку масла, 1 ст. ложку борошна, ½ ст. ложки цукру, 1 ст. ложку сметани, 200 г печериць.

ГАЛУШКИ З МАННИХ КРУПІВ

У кипляче молоко кладуть вершкове масло, всипають манні крупи і розмішують доти, поки тісто не набуде вигляду великої галушки, що відстає від стінок каструлі.

Масі дають прохолонути, додають в неї цукор, яйця, сіль, тертий гіркий мигдаль, цедру лимона і розмішують. Чайною ложкою беруть з тіста маленькі галушки, кладуть їх в киплячу воду і, коли вони спливуть на поверхню, дають покипіти кілька хвилин на невеликому вогні, а потім виймають спеціальною ложкою і кладуть у каструлю з розігрітим маслом, струшують і подають на стіл.

Якщо галушки ідуть як гарнір до бульйону і варяться в ньому, то в тісто не кладуть ні цукру, ні гіркого мигдалю.

На 1½ склянки манних крупів — 1½ склянки молока, ½ ст. ложки масла, 1 ст. ложку цукру, 2 яйця, 1 чайну ложку солі, 10 гірких мигдалин, цедру з півлимона.

КАРТОПЛЯНІ ГАЛУШКИ

Картоплю варять, обчищають від шкірки і протирають. До одержаного пюре додають яйця, борошно, добре розмішують, роблять галушки і варять протягом 6—8 хв. в солоному кип'ятку при повільному кипінні.

Якщо галушки м'які, то додають ще тертої картоплі. Відпускають як окрему страву з вершковим маслом або як гарнір до бульйону.

На 500 *г* картоплі — 2 яйця, 1 ст. ложку масла, 1 чайну ложку борошна, 2 ст. ложки вершкового масла.

ГАЛУШКИ ІЗ ЗАВАРНОГО ТІСТА

У кипляче молоко добавляють масло, всипають борошно, постійно помішуючи на вогні доти, поки маса не почне відставати від стінок каструлі. Тоді тісто викладають на блюдо і дають остигнути, потім, сильно розмішуючи, вливають поступово, один за одним, жовтки, кладуть цукор, сіль і під кінець вимішування додають збиті в піну білки. Чайною ложкою кладуть тісто у підсолену киплячу воду і, коли галушки спливуть наверх, варять ще кілька хвилин.

Подають з розтопленим вершковим маслом і сметаною.

На 1 склянку борошна — ½ ст. ложки вершкового масла, 3 яйця, 1 ст. ложку цукру, ½ чайної ложки солі, ½ склянки молока, 2 ст. ложки вершкового масла для поливки, ½ склянки сметани.

ГАЛУШКИ З ХЛІБНИХ СУХАРІВ

Яйця розтирають до піни з цукром, кладуть товчені білі сухарі, розтоплене масло, молоко і сіль. Масу добре вимішують, дають постояти півгодини, роблять з неї великі галушки і варять їх кілька хвилин у киплячій підсоленій воді.

Подають до столу з розтопленим вершковим маслом.

На 1 склянку товчених сухарів — 2 яйця, 1 ст. ложку цукру, ½ склянки молока, ½ чайної ложки солі, 2 ст. ложки вершкового масла.

ГАЛУШКИ З ЯБЛУКАМИ

Яблука обчищають від шкірочки, видаляють серцевину, нарізують їх тонкими кусками, змішують з молоком, добре збитими яйцями, сіллю, цукром, добавляють невеликими порціями борошно і замішують тісто. Чайною ложкою беруть тісто, в якому має бути кусочок яблука, кладуть галушки у киплячу воду і варять доти, поки при розрізу-



Картопляні галушки.

ванні вони не будуть сухими. Яблучні галушки подають з розтопленим вершковим маслом.

На 3 склянки борошна — $^3/_4$ склянки молока, 4 яйця, ½ чайної ложки солі, 1 ст. ложку цукру, 1½ ст. ложки масла, 8—10 яблук.

ГАЛУШКИ, ЗАПЕЧЕНІ З СИРОМ

З борошна і $^3/_4$ норми яєць замішують на воді круте прісне тісто, розкачують, нарізують дрібними квадратними кусочками, кладуть у підсолену воду і варять до готовності. Потім воду відціджують, додають до галушок пропущений через м'ясорубку сир, яйця, $^1/_4$ частину розтопленого масла, цукор, сметану, солять, все змішують, викладають у сотейник, змащений маслом, і ставлять у духовку на 1 год. запікатись.

Запечені галушки нарізують на порції, поливають маслом і подають на стіл.

На 3 склянки пшеничного борошна—200 *г* сиру, 100 *г* вершкового масла, 2 ст. ложки цукру, 4 яйця, 3 ст. ложки сметани.

МЛИНЦІ І МЛИНЧИКИ

Млинці випікають найчастіше з дріжджового тіста, приготовленого опарним способом. Борошно беруть як пшеничне, так і гречане. Випікають млинці з різними приправами: дрібно нарізаною зеленою цибулею, січеними вареними яйцями, оселедцем, сьомгою та ін.

Борошно для млинців беруть найкращої якості; масло також має бути без найменшої гіркості, зіпсованого або пригірклого запаху.

Опару для млинців ставлять за 5—6 год. до їх випікання, тобто з урахуванням часу на випікання і подачі їх на стіл, бо млинці випікають у той же час, як готове тісто. Якщо тісту дати перестоятись, то смакові якості млинців знижуються. Подавати млинці на стіл треба гарячими.

Для опари беруть ½ виділеного борошна і розчиняють його в $^1/_4$ норми води або молока і добре вимішують, щоб не утворились грудочки. Одержану гладеньку масу заварюють ½ норми рідини і знову якнайкраще вимішують.

Коли опара остигне, додають розведені в теплому молоці дріжджі, розмішують, накривають каструлю чистим рушником і ставлять у тепле (але не гаряче) місце, щоб підійшла. За годину або півтори до випікання млинців опару добре підбивають, висипають другу половину норми борошна, додають жовтки, збиті в піну білки, розтоплене масло (або маргарин), сіль і $^1/_4$ рідини (води або молока), розмішують, накривають рушником і знову ставлять, щоб підійшла. Коли тісто добре підійде, обережно, не мішаючи його, починають пекти млинці. Хороші бувають млинці, якщо тісто підійшло не менше двох-трьох раз.

Щоб спекти тонкі рум'яні і соковиті млинці, треба користуватися чавунними сковородами невеликого розміру з товстим дном. З самого початку треба підготувати сковороду, щоб млинці не підгоріли. Для цього її посипають сіллю, добре прогрівають і витирають рушником. Сковороди, які не були у вжитку, ставлять на вогонь з яким-небудь жиром і нагрівають 15 хв., після чого жир зливають, а сковороду негайно протирають сіллю. Найкраще пекти млинці на кількох сковородах. Тісто наливають на сковороду і нахилом її вирівнюють товщину млинця. Перший млинець найчастіше буває невдалим. Однак по перших млинцях установлюють, скільки тіста слід наливати на сковороду, щоб млинці були рівними і тонкими.

Коли млинець на сковороді почне підніматися і зарум'янюватися, його злегка збризкують маслом, перевертають і через кілька секунд знімають на гарячу тарілку (щоб не остигав).

Якщо млинці випікають з приправами, то спочатку розігріту змащену сковороду посипають зеленою цибулею або січеними яйцями, або кладуть кусочки риби, а потім наливають тісто і далі випікають, як звичайні млинці.

До млинців подають розігріте вершкове і топлене масло, сметану, ікру різних сортів, оселедець, сьомгу, кету, сир, бринзу та ін.

Вершкове масло до млинців найкраще підготовляти за таким способом: кладуть масло в чашку і розігрівають його не на плиті і не перед вогнем, а поміщають чашку у велику посудину, налиту кип'ятком так, щоб вода не доходила до країв чашки і не потрапляла в неї.

Існує ще й інший спосіб: розтоплюють масло, як вже сказано вище, не до прозорого кольору, а до густоти вершків, виносять на холод або ставлять на сніг і збивають в піну дерев'яною кописткою; коли ж воно застигне, подають до млинців. Цей спосіб подачі масла найкращий. Якщо масло добре збите, то, коли його кладуть на гарячий млинець, воно швидко розтоплюється, збирається і миттю зникає.

Млинці подають на стіл гарячими, складеними на підігрітому блюді. Найкраще подавати млинці на стіл прямо із сковороди.

МЛИНЦІ ГРЕЧАНІ

Гречане борошно розводять у $2^1/_2$ склянках теплого молока, вливають розведені в теплому молоці дріжджі і розмішують кописткою до гладкості. За годину до випікання млинців підготовлену масу обварюють двома склянками молока або води, додають сіль, накривають посудину чистим рушником, ставлять у тепле місце, дають добре підійти і тоді обережно, не мішаючи тіста, випікають млинці.

На 4 склянки гречаного борошна — 4,5—5 склянок молока, 50 *г* дріжджів, 1 чайну ложку солі, 50 *г* масла для змащування сковороди, 100 *г* вершкового масла до млинців.

МЛИНЦІ ГРЕЧАНІ ШВИДКІ

Просіяне гречане і пшеничне борошно розводять теплою водою, замішують густе тісто, вливають розведені в теплій воді дріжджі, солять, добре розмішують і ставлять у тепле місце, щоб підійшло. Коли тісто добре підійде, його заварюють кип'ятком так, щоб воно по густоті було схоже на свіжу сметану. Тісто вимішують, дають знову підійти і випікають млинці. На приготування тіста затрачається не більше 2 год.

На 2 склянки гречаного борошна — 1 склянку пшеничного борошна, 4 склянки води, 1 чайну ложку солі, 25 *г* дріжджів, 50 *г* масла.

МЛИНЦІ ГРЕЧАНО-ПШЕНИЧНІ З ЯЙЦЯМИ

Гречане і пшеничне борошно розводять теплим молоком, щоб тісто було як густа сметана, солять, вливають розведені у теплому молоці дріжджі і ставлять, щоб підійшло. Коли тісто підійде, до нього додають розтерті жовтки і знову дають підійти. Перед тим як випікати млинці, до тіста підливають тепле молоко, додають збиті в піну білки, обережно вимішують і випікають. Млинці подають з розтопленим вершковим маслом або сметаною.

На 2 склянки гречаного борошна — 4 склянки пшеничного борошна, 6 склянок молока, 50 *г* дріжджів, 5 яєць, 100 *г* вершкового масла або ½ склянки сметани.

МЛИНЦІ ЛЮБИТЕЛЬСЬКІ

Гречане борошно старанно розмішують в 1½ склянки води або найкраще в молоці. Потім вливають 3 склянки гарячого молока і ще раз добре вимішують. Коли опара підійде, додають розведені у невеликій кількості молока дріжджі і ставлять в тепле місце, щоб ще підійшла. За дві-три години до початку випікання млинців опару добре підбивають, добавляють пшеничного борошна, кладуть розтерті жовтки, збиті в піну білки, розтоплене масло, сіль, вливають решту молока, дають тісту підійти і випікають млинці.

На 3 склянки гречаного борошна — 7 склянок молока, 3 склянки пшеничного борошна, 7 яєць, 50 *г* дріжджів, 3 ст. ложки розтопленого масла, 1 чайну ложку солі.

МЛИНЦІ ХЕРСОНСЬКІ

Дві склянки пшеничного борошна заварюють трьома склянками кип'яченого молока, розмішують масу до гладкості. Коли маса остигне, в неї вливають дріжджі, розведені разом з цукром у півсклянці теплого молока, всипають гречане борошно і одну склянку пшеничного борошна. Тісто вибивають добре кописткою і ставлять у тепле місце, щоб підійшло.

Жовтки розчиняють у склянці молока і вливають в готову опару, всипають ще по склянці пшеничного і гречаного борошна, вливають ложку розтопленого масла, кладуть сіль, добре підбивають, підливають трохи теплого молока, додають піну збитих білків, вимішують, дають ще раз підійти і випікають млинці, не мішаючи тіста.

На 4 склянки пшеничного борошна — 4 склянки гречаного борошна, 5 яєць, 5 склянок молока, 50 *г* дріжджів, 1 ст. ложку масла, 2 чайні ложки солі.

МЛИНЦІ З ГРЕЧАНОГО І ПШЕНИЧНОГО БОРОШНА

Гречане борошно старанно розмішують із склянкою води або молока і одержану масу заварюють двома склянками води або молока і знову вимішують до одержання гладенького рідкого тіста.

Коли опара остигне, додають розведені в теплому молоці дріжджі, накривають і ставлять у тепле місце, щоб підійшла. За годину або півтори до випікання млинців опару підбивають якнайкраще дерев'яною кописткою, всипають невеликими порціями пшеничне борошно, додають жовтки, збиті в піну білки, розтоплене масло, 1 чайну ложку солі і 1 склянку молока. Тісто добре вимішують, накривають, знову ставлять у тепле місце і, коли воно підійде, випікають млинці.

На 2 склянки гречаного борошна — 2 склянки пшеничного борошна, 4 склянки молока або води, 50 *г* дріжджів, 5 яєць, 50 *г* масла, 1 чайну ложку солі.

МЛИНЦІ ПШОНЯНО-ГРЕЧАНІ

Спочатку варять на воді з двох склянок пшона в'язку кашу, охолоджують і протирають крізь сито. За 4 год. до випікання млинців беруть неповну склянку гречаного борошна, обливають кип'ятком так, щоб тісто вийшло дуже густим, розмішують його доти, поки не остигне, добавляють розведені в теплій воді дріжджі і дають підходити доти, поки поверхня тіста не потріскається від пухирців вуглекислого газу, які свідчать про те, що опара готова. Тоді в опару кладуть всю протерту кашу, всипають три склянки гречаного борошна, солять і доливають теплої води стільки, щоб тісто після старанного розмішування було схоже на свіжу сметану, ставлять його в тепле місце, дають знову підійти і випікають млинці.

На $3^3/_4$ склянки гречаного борошна — 2 склянки пшона, 6 склянок води, 50 *г* дріжджів, 1 чайну ложку солі, 50 *г* масла.

МЛИНЦІ ЧЕРВОНІ

Половину пшеничного борошна розводять половинною нормою молока, додають розведені в теплому молоці дріжджі, замішують опару, яка має бути схожою по густоті на сметану, розмішують кописткою до однорідної маси і ставлять у тепле місце, щоб підійшла. Коли опара підійде, в неї вливають розтоплене масло, розтерті жовтки, всипають другу половину борошна, вливають решту молока, розмішують і, коли тісто знову підійде, його солять, додають збиті в піну білки, обережно перемішують і випікають млинці.

Червоні млинці повинні бути тонші, ніж гречані, а гречані — вважаються хорошими, якщо вони завтовшки в півпальця. Найкраща приправа до млинців — це зерниста ікра. Можна подавати млинці з січеними крутими яйцями, якими посипають млинець перед тим, як починати пекти.

На 6 склянок пшеничного борошна — 6 склянок молока, 50 г дріжджів, 5 яєць, 50 г масла для мащення сковороди.

МЛИНЦІ ГРЕЧАНО-ПШЕНИЧНІ

Гречане борошно розводять теплим молоком, розведеним водою, додають дріжджі і ставлять на 3 год., щоб підійшло. За півтори години до випікання млинців до опари добавляють пшеничне борошно, розтерті жовтки, сметану, солять і розмішують до одержання однорідної маси. Потім білки збивають в піну, кладуть у тісто, обережно вимішують і випікають млинці.

На 2½ склянки пшеничного борошна — 4 склянки гречаного борошна, 3 склянки молока, 3 склянки води, 6 яєць, 2 склянки сметани, 50 г дріжджів, 1 чайну ложку солі, 50 г масла.

МЛИНЦІ МАННІ

У склянку киплячого молока всипають манні крупи, кладуть масло і варять звичайну манну кашу, яку охолоджують. Незадовго до смаження млинців в манну кашу всипають пшеничне борошно, розводять масу двома склянками молока, кладуть збиті яйця, сіль, розміщують тісто до гладкості і випікають млинці на маленьких сковорідках. Подають їх з вершковим маслом.

На ³/₄ склянки манних крупів — 3 склянки молока, ³/₄ склянки пшеничного борошна, ½ ст. ложки масла, 2 яйця, 1 чайну ложку солі, 50 г вершкового масла.

МЛИНЦІ ПШЕНИЧНІ ШВИДКІ

В каструлі розтирають з вершковим маслом жовтки, додають пшеничне борошно й підбивають кописткою. Коли маса стане однорідною, її розводять кислим молоком і розмішують. Білки збивають в піну, змішують їх в каструлі з масою, знову підбивають кописткою і випікають млинці.

На 2½ склянки пшеничного борошна — 4 яйця, 100 г вершкового масла, 2 склянки кислого молока.

МЛИНЦІ ПШОНЯНІ

Пшоно добре промивають у теплій воді, заливають молоком, розварюють і протирають крізь сито. В одержану масу кладуть розведені в теплому молоці дріжджі, всипають пшеничне борошно, розводять теплим молоком і ставлять у тепле місце, щоб підійшла. Коли опара підійде, в неї кладуть топлене масло, сіль і розтерті жовтки. Як тільки тісто буде готове, білки збивають в піну, кладуть у тісто, обережно вимішують і випікають млинці на маленьких сковорідках.

На 2 склянки пшона—6 склянок молока, 100 *г* масла, 50 *г* дріжджів, 2½ склянки пшеничного борошна, 10 яєць, 1 чайну ложку солі.

МЛИНЦІ БЕЗ ДРІЖДЖІВ

Гречане і пшеничне борошно розмішують у холодному молоці, підливаючи його потроху, щоб не утворилося грудочок. Потім до тіста додають сильно збиті яйця і незадовго до випікання кладуть соду, розведену в 2 ст. ложках води. З приготовленого тіста випікають маленькі млинці і подають на стіл з розтопленим вершковим маслом або сметаною.

На 1 склянку гречаного борошна — 1 склянку пшеничного борошна,3 склянки молока, 1 ст. ложку соди, 2 ст. ложки води, 1 ст. ложку масла, $^1/_2$ склянки масла або 1 склянку сметани.

МЛИНЦІ З БІЛОГО ХЛІБА

Черствий білий хліб розтирають на тертці, попередньо знявши з нього скоринку, а потім розмочують у молоці і протирають крізь сито. Яйця добре розтирають, кладуть сіль, половину норми хліба і борошно, підбивають тісто до пишності і розмішують з другою половиною хліба, що залишився. З цього тіста на маленьких сковорідках випікають млинці і подають з варенням.

На 400 *г* черствого хліба — 7 склянок молока, 6 яєць, 3 склянки пшеничного борошна, 1 ст. ложку масла, 2 ст. ложки жиру, 1 чайну ложку солі, ½ склянки варення.

МЛИНЦІ З КУКУРУДЗЯНОГО БОРОШНА

Кукурудзяне борошно розмішують з $^3/_4$ норми гарячого молока. Дають остигнути, після чого добавляють пшеничне борошно, дріжджі, вливають решту молока і ставлять на 2 год. в тепле місце для бродіння.

Потім додають розтерті яєчні жовтки, збиті в піну білки і вершки, солять, обережно розмішують півгодини, випікають і подають на стіл з розтопленим вершковим маслом або сметаною.

На 2 склянки кукурудзяного борошна — 5 склянок молока, 2½ склянки пшеничного борошна, 50 г дріжджів, 6 яєць, 6 ст. ложок сметани, 2 ст. ложки жиру.

МЛИНЦІ ЯБЛУЧНІ

Кислуваті, середньої величини яблука печуть у духовці і протирають крізь сито. Половину борошна розводять молоком, додають дріжджі і ставлять в тепле місце. Коли опара підійде, в неї кладуть яблучне пюре, розтоплене масло або маргарин, всипають решту борошна, кладуть яйця, підбивають тісто кописткою до гладкості, солять, розводять вершками до густоти сметани і ставлять у тепле місце, щоб воно знову підійшло, після чого випікають млинці.

На 2,5 склянки пшеничного борошна — 3 яблука середньої величини, 50 г дріжджів, ³/₄ склянки топленого масла (або маргарину), 2 яйця, 1 склянку вершків, 1 склянку молока.

МЛИНЦІ З ЯБЛУКАМИ

Масло розтирають в піну, кладуть у нього жовтки, цукор, натерту цедру лимона, борошно, сіль, вершки, збиті білки і добре вимішують.

На маленьку сковорідку кладуть трохи масла, наливають тісто, кладуть тонкі кусочки яблука і наливають знову тісто. Коли млинець стане рум'яним, його перевертають і печуть з другого боку. Млинці подають гарячими, посипають цукром.

На 1,5 склянки борошна — 2 ст. ложки масла, 6 яєць, цедру з ½ лимона, 3 склянки вершків, 6 яблук, 2 ст. ложки цукру, 1 чайну ложку солі.

МЛИНЦІ З ПОЛУНИЦЯМИ

Жовтки розтирають з цукром, змішують з молоком, додають борошно, сіль, добре розмішують і розводять рештою молока. Білки збивають в піну, з'єднують з тістом, розмішують і випікають млинці. Для цього кладуть на сковороду кусочок масла і потроху наливають тісто. Тісту дають злегка окріпнути на слабкому вогні, насипають рівним шаром перебрані полуниці, змішані перед тим з цукром, і зверху на ягоди знову наливають тісто.

Коли млинець добре зарум'яниться з одного боку, його перевертають, знову поклавши на сковороду масло, і підсмажують з другого боку.

Готові млинці посипають цукром і подають гарячими.

Так само можна приготовляти млинці з малиною і суницями.

На 3 ст. ложки борошна—4 яйця, 3 ст. ложки цукру, $1^1/_2$ склянки молока, 1 чайну ложку солі, 1 ст. ложку вершкового масла, 3 склянки полуниць.

МЛИНЦІ З ВИШНЯМИ

Приготовляють їх таким же способом, як і млинці з полуницями, тільки замість полуниць кладуть очищені від кісточок і припущені в цукровому сиропі вишні.

Для приготування сиропу — $^1/_3$ склянки води і 1½ ст. ложки цукру.

На 3 ст. ложки борошна — 4 яйця, 4,5 ст. ложки цукру, 1½ склянки молока, $^1/_3$ склянки води, 1 чайну ложку солі, 1 ст. ложку масла, 600 *г* вишень.

МЛИНЦІ АПЕТИТНІ

Жовтки і вершкове масло кладуть в каструлю, добре розмішують дерев'яною кописткою, розводять кислим молоком так, щоб одержана маса була схожа на рідку сметану. Потім збивають решту білків у піну, обережно кладуть в каструлю, солять, обережно вимішують і випікають млинці.

На 8 яєць — 200 *г* вершкового масла і 1 склянку кислого молока.

МЛИНЦІ МОЛОЧНІ

Яйця розтирають, розводять молоком, підсипають борошно і замішують тісто.

Після того як тісто буде старанно розмішане і стане однорідним, гладеньким, додають протерту на тертці лимонну цедру, сіль і випікають млинці.

У готових млинців обчищають підгорілі краї, згортають їх кутниками, обсмажують з обох боків на маслі, посипають цукровою пудрою або цукром і подають на стіл гарячими.

На 6 склянок пшеничного борошна — 5 яєць, 6 склянок молока, цедру з ½ лимона.

МЛИНЧИКИ ЗВИЧАЙНІ

Для млинчиків приготовляють рідке тісто, до складу якого входить борошно, молоко, яйця, сіль. Жовтки розтирають з цукром, вливають потроху молоко, кладуть сіль, розігріте вершкове масло, всипають борошно, розмішують, щоб не було грудочок, і змішують з піною збитих білків.

Тісто добре вимішують і печуть, як звичайні млинці на гарячих, змащених маслом, маленьких сковорідках, але набирають настільки мало тіста, щоб воно, розливаючись по сковорідці, утворило зовсім тонкий млинчик. Після того як млинчик підрум'яниться, його перевертають на другий бік і через кілька секунд знімають. Млинчики подають з розтопленим маслом.

На 2½ склянки борошна — 4—5 яєць, 200 *г* масла, 3—4 склянки молока, ½ склянки цукру.

МЛИНЧИКИ УКРАЇНСЬКІ З ПОВИДЛОМ

Жовтки розтирають з цукром, вливають вершки, додають натерту лимонну цедру, всипають потроху пшеничного борошна і добре розмішують. Одержане однорідне тісто змішують з піною збитих білків і ставлять каструлю з тістом у холодну воду. Млинчики випікають на добре змащеній сковороді, зарум'янюють з обох боків. Готові млинчики мажуть повидлом, укладають у каструлю, змащену жиром, посипану сухарями і ставлять у духовку на 10 хв.

Млинчики викладають на тарілку у вигляді бабки і посипають цукром.

На 2 склянки борошна — 1 склянку цукру, 10 яєць, 1 склянку вершків, 2 склянки повидла, 50 *г* масла.

МЛИНЧИКИ З СИРОМ

Сир протирають крізь сито або пропускають через м'ясорубку. Заправляють цукром, сметаною, яйцями і розпареним ізюмом, укладають на млинчик, загортають і підсмажують з обох боків. При відпусканні млинчики поливають розтопленим маслом, посипають цукром і окремо подають сметану.

Млинчики з сиром, запечені в сметані, роблять так само, з тією тільки різницею, що їх з начинкою укладають в сотейник, змащений маслом і посипаний сухарями.

Зверху млинчики поливають маслом і сметаною і ставлять в духовку запікатись.

На 2,5 склянки борошна — 4—5 яєць, 200 *г* масла, 3—4 склянки молока, ½ склянки цукру.

Для начинки — 500 *г* сиру, 3 яйця, 2 ст. ложки сметани, 2 ст. ложки цукру, 1 ст. ложку ізюму.

МЛИНЧИКИ З ВИШНЯМИ АБО СЛИВАМИ

Промиті вишні або сливи очищають від кісточок, посипають цукром, дають 25—30 хв. постояти і відціджують сік. Підготовлені млинчики начиняють і підсмажують. При подачі на стіл посипають цукровою пудрою і поливають відцідженим соком.

Для начинки — 500 *г* вишень або слив, ½ склянки цукру.

МЛИНЧИКИ З ВАРЕННЯМ

Приготовлені звичайні млинчики намазують кожний з одного боку яким-небудь густим варенням без кісточок або фруктовим повидлом, згортають у трубку, змащують яєчним жовтком, обсипають сухарями, підсмажують з двох боків на вершковому маслі, обсипають цукровою пудрою і подають на стіл.

На 2,5 склянки борошна — 5 яєць, 50 *г* масла, 3—4 склянки молока, ½ склянки цукру, 1 склянку варення або повидла, 3 ст. ложки сухарів.

БАБКА З МЛИНЧИКІВ З ГРЕЧАНОЮ КАШЕЮ І М'ЯСОМ

Гречані крупи перетирають з сирим яйцем, підсушують і кладуть у підсолену киплячу воду із смальцем і варять до готовності. В готову кашу кладуть масло, варене посічене м'ясо, яйця, смажену цибулю, посипають перцем і добре змішують. Укладають у змащений жиром сотейник шар млинчиків, зверху кладуть начинку, потім знову шар млинчиків, і так повторюють кілька разів, але щоб верхній шар був з млинчиків. Потім обливають маслом і запікають в духовці. Подають як окрему страву або до борщу.

Для млинчиків на 2½ склянки гречаного або пшеничного борошна — 5 склянок молока, 3 яйця, 1 ст. ложку цукру, 1 чайну ложку солі, 1 ст. ложку жиру.

Для начинки — на 500 *г* м'яса — ¾ склянки гречаних крупів, 1 склянку води, ½ склянки смальцю, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 цибулину, 5 яєць.

БАБКА З МЛИНЧИКІВ І ПШОНЯНОЇ КАШІ

Млинчики приготовляють так само, як і для бабки з млинчиків з гречаною кашею. Для начинки варять пшоняну розсипчасту кашу і заправляють її вершковим маслом.

В каструлю або сотейник, змащений маслом, кладуть млинчики, а зверху них — пшоняну кашу, яку знову покривають млинчиками, і так повторюють кілька разів, але щоб верхній шар був з млинчиків.

Зверху млинчики поливають вершковим маслом і запікають в духовці. Подають як окрему страву, а також до борщу.

Для начинки — на 1½ склянки пшона — 0,5 *л* води, 100 *г* вершкового масла.

СТРАВИ З СИРУ І ЯЄЦЬ

БАБКА З СИРУ І РИСУ

Сир протирають крізь друшляк або сито, додають жовтки, розтерті з цукром, $^3/_4$ взятого для цієї страви вершкового масла, промитий ізюм і сіль, все добре перемішують. Перебраний і промитий рис припускають до готовності і змішують з підготовленим сиром. Далі кладуть збиті білки, перемішують, викладають у сотейник, змащений маслом, і ставлять в духовку на одну годину запікатись.

Готову бабку подають із сметаною.

На 200 *г* сиру — 1 склянку рису, 1 ст. ложку вершкового масла, 2 яйця, 1 ст. ложку ізюму, 1 ст. ложку цукру, ½ склянки сметани, 2½ склянки води для припускання рису.

ПУДИНГ ІЗ СИРУ

Добре віджатий сир протирають крізь сито, змішують з жовтками, цукром, вершковим маслом, картопляним борошном, ізюмом, сметаною, збитими білками. Приготовлений таким чином сир укладають у форму або каструлю, змащену маслом, і посипають сухарями, а потім ставлять у сотейник з гарячою водою і запікають в духовці.

Подають з фруктовим сиропом.

На 800 *г* сиру — 2 склянки цукру, 4 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки картопляного борошна, ½ склянки ізюму, 4 ст. ложки сметани, 10 яєць, 1 ст. ложку сухарів.

СИРНИКИ ВАРЕНІ

Віджатий сир протирають крізь сито, додають сметану, яйця, масло, цукор, сіль і борошно. Все добре розмішують, протирають крізь сито, скачують рулетом, ріжуть кусочками навскіс і варять у підсоленій воді 5—10 хв. до готовності. Зварені сирники виймають, дають стекти воді, кладуть у глибоке блюдо і поливають розтопленим вершковим маслом. Окремо до сирників подають сметану.

На 3 склянки сиру — 2 ст. ложки сметани, 3 яйця, 1 ст. ложку масла, 200 *г* пшеничного борошна, щіпку солі. Для поливки — 2 склянки сметани, 200 *г* вершкового масла.

МОЧАНКА

400 *г* сиру добре розтирають, змішують з 2 склянками сметани, солять, додають нарізані зелену цибулю і кріп. Все добре перемішують і подають на стіл.



Бабка з сиру.

СИРНИКИ СМАЖЕНІ

Сир протирають крізь друшляк або сито, вбивають в нього яйця, кладуть борошно, сіль, добре розмішують, роблять невеликі плоскі булочки, обкачують їх у борошні і смажать на гарячій сковороді у вершковому маслі з обох боків до рум'яного кольору. Сирники подають на стіл із сметаною.

На 800 *г* сиру — 7—8 яєць, 200 *г* вершкового масла, 4 ст. ложки пшеничного борошна, 1 склянку сметани.

ОЛАДКИ ІЗ СИРУ

Сир протирають крізь сито, додають стерті з цукром жовтки, борошно, сіль, сметану, збиті білки, все добре розмішують, беруть масу потроху ложкою і кладуть на гарячу сковороду в розтоплене вершкове масло. Якщо оладки будуть приставати до сковороди, треба кожну злегка присипати борошном. Подають на стіл із сметаною і цукром.

На 800 *г* сиру — 3 жовтки, 2 білки, 2 ст. ложки цукру, 200 *г* пшеничного борошна, 1 склянку сметани в сир, 200 *г* вершкового масла, 4 ст. ложки борошна для обсипання, сіль на смак.

ПАЛЯНИЧКИ ІЗ СИРУ

Жовтки, частину вершкового масла і цукор разом розтирають до одержання білого кольору, додають протертий крізь сито сир, сіль, ванільний порошок і продовжують розтирати ще 8—10 хв. Добре розтертий сир змішують з борошном та збитими білками, викладають на посипаний борошном стіл, роблять по 2—3 палянички (плоскі коржики) на порцію, обкачують в борошні і смажать на вершковому маслі до готовності. Палянички подають на стіл із сметаною.

На 600 *г* сиру — 3 ст. ложки пшеничного борошна, 2 яйця, 1½ ст. ложки цукру, 1 ст. ложку вершкового масла, 1 ванільний порошок, ½ склянки сметани.

БАБКА ІЗ СИРУ І СМЕТАНИ

Протирають сир крізь друшляк, добре змішують із сметаною, сіллю, стертими з цукром жовтками, додають сюди ж тертий чорний хліб. Після цього кладуть

Кмин

Вирощується він переважно на Україні. Як пряність використовується його насіння. Кмин збирають восени, після повного достигання насіння. У продаж надходить в паперовій фасовці. Кладуть його в сирники, бабки з сиру, сиркові маси, а також у хлібні й булочні вироби в процесі їх виготовлення. Кмин може заміняти аніс і навпаки.

збиті білки, перемішують, викладають у форму або сотейник, змащений маслом, і печуть в не дуже гарячій духовці $^3/_4$ години.

На 300 *г* сиру — 1½ склянки сметани, 8 яєць, 200 *г* цукру, 2 ст. ложки тертого чорного хліба, сіль на кінчику ножа.

СИРНА БАБКА З ЯЙЦЯМИ

Сир протирають крізь сито, додають до нього цукор, ізюм, яйця, мелену корицю, все добре перемішують, перекладають в змащену маслом і посипану сухарями каструлю і ставлять в духовку запікатись.

На 2 *кг* сиру — 1 склянку цукру, 100 *г* ізюму, 10 яєць, 1 ст. ложку товченої кориці.

СІЧЕНИКИ З ЯЄЦЬ ПО-УКРАЇНСЬКОМУ

Варені яйця дрібно січуть. Борошно злегка підсмажують на маслі, розводять невеликою кількістю молока, щоб підлива була густа, доводять до кипіння, кладуть січені яйця, 2 сирі жовтки, сіль, перець, доводять до кипіння, остуджують, роблять січеники, обкачують в сухарях і підсмажують.

На 8 яєць — 2 ст. ложки пшеничного борошна, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 склянку молока, 2 ст. ложки пшеничних сухарів, 4 горошини гіркого перцю.

БАБКА З ЯЄЦЬ

Яйця розтирають з маслом, додають борошно і сіль, розводять вершками, переливають у каструлю, змащену маслом, і ставлять в духовку запікатись. Наливають тільки половину каструлі і, коли маса підніметься в духовці врівень з краями каструлі, виймають, інакше бабка осяде.

На 8 яєць — 2 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку борошна, 1 склянку вершків, ½ чайної ложки соди.

ЯЄЧНЯ ГУЦУЛЬСЬКА

Вершки змішують із сметаною, додають яйця, кукурудзяне борошно, сіль, все разом добре змішують, виливають на сковороду з добре розі-

грітим маслом і смажать до готовності. При подачі на стіл посипають зеленню петрушки.

На 4 яйця — 1 склянку густих вершків, 1 склянку сметани, ½ склянки кукурудзяного борошна, ½ ст. ложки дрібно нарізаної зелені петрушки.

ЯЄЧНЯ З КОВБАСОЮ

Ковбасу нарізують невеликими тонкими кусочками, підсмажують на сковороді на маслі з обох боків, вливають змішані з молоком або водою яйця, солять і смажать разом з ковбасою до готовності.

На 8 яєць — 100 г домашньої ковбаси, 1 ст. ложку вершкового масла, ½ склянки молока або води.

ЯЄЧНЯ З ПЕЧЕРИЦЯМИ

Обчищені і добре промиті печериці нарізують тонкими кусочками, смажать на маслі до готовності, солять, посипають меленим перцем, вливають добре збиті яйця, все разом змішують і смажать до готовності.

На 8 яєць — 200 г печериць, 1 ст. ложку вершкового масла, 4 горошини гіркого перцю.

ЯЄЧНЯ З СУХАРЯМИ

Просіяні сухарі злегка підсмажують в маслі, зверху виливають яйця, солять і ставлять в духовку на 4—5 хв.

На 8 яєць — 1½ ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку пшеничних сухарів, 4 горошини гіркого перцю.

ЯЙЦЯ В СМЕТАНІ

Варені яйця нарізують великими кусочками, кладуть на сковороду, солять, заливають густою сметаною і ставлять на 20 хв. в духовку. При подачі на стіл посипають зеленим кропом.

На 8 яєць — 1 склянку сметани, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені кропу.

ЯЄЧНЯ З ЦИБУЛЕЮ

Цибулю дрібно нарізують і підсмажують на сковороді з маслом. Коли цибуля підрум'яниться, на неї зверху виливають яйця. Подають на стіл на сковороді.

На 10 яєць — 2 ст. ложки вершкового масла, 1 цибулину.





ЯЙЦЯ З ПІДЛИВОЮ

Варені яйця розрізують на чотири частини, кладуть у сотейник, солять, перчать, додають варені і підсмажені разом з цибулею гриби.

Борошно злегка підсмажують на маслі, вливають молоко, помішуючи, доводять його до кипіння і солять. Цією підливою заливають яйця і запікають в духовці.

На 8 яєць — 2 ст. ложки вершкового масла, 5 сушених грибів, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 2 склянки молока, 1 цибулину, 4 горошини гіркого перцю.

ЯЙЦЯ З ХРІНОМ

Зварені круто яйця обчищають і розрізують в довжину на дві частини. Тертий хрін злегка підсмажують на маслі, додають підсушене борошно, сметану, цукор, оцет, сіль, змішують, підсмажують і заправляють вершковим маслом. Підливу наливають на тарілку і обкладають яйцями.

На 8 яєць — 1 склянку сметани, 1 корінь хріну, 1 ст. ложку оцту, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 чайну ложку цукру, 1 ст. ложку вершкового масла.

ЯЙЦЯ З НАЧИНКОЮ

Зварені круто і обчищені яйця розрізують в довжину на дві частини, виймають жовтки, протирають їх на сито разом з маслом, добре змішують, заправляють сіллю і меленим запашним перцем. Цією масою начиняють білки.

На 8 яєць — 2 ст. ложки вершкового масла, 4 горошини запашного перцю.





СОЛОДКІ СТРАВИ





СОЛОДКІ СТРАВИ

Солодкі страви в українській кухні приготовляють переважно з фруктів, ягід і молочних продуктів.

Найбільш поширеною солодкою стравою є узвари із сушених фруктів — яблук, груш, вишень, слив, ізюму, а також із свіжих фруктів і ягід.

Щоб одержати смачний узвар, необхідно зварити до м'якості, але не переварювати, всі фрукти і ягоди, які входять до його складу. Зважаючи на те, що тривалість варіння сушених фруктів неоднакова, треба спочатку зварити до готовності груші і яблука, а потім покласти сливи, вишні й ізюм і дати один раз закипіти.

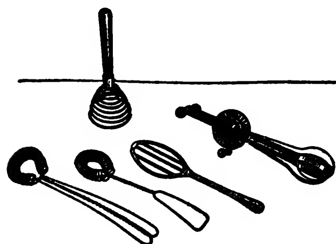
Після того як всі фрукти зваряться до м'якості, на фруктовому наварі проварюють мед, заливають ним зварені фрукти, доводять до кипіння, а потім ставлять в холодне місце і дають настоятися протягом 5—6 год.

Щоб приготувати узвар із свіжих слив і ягід, їх треба перебрати, пересипати цукром, залити гарячою водою і варити в духовці 40—50 хв. в посудині, накритій покришкою.

Поряд з узварами і киселями часто готують киселицю, черешнянку і кашу із яблук з медом. Ці страви являють собою желеподібну масу, приготовлену із зварених чорносливу або свіжих слив (киселиця), черешні (черешнянка) і протертих яблук (каша яблучна), заправлених злегка підсмаженим борошном.

Всі три страви подають в гарячому вигляді.

Дуже смачною і простою у приготуванні стравою є холодець з ягід (полуниць або малини). Ця страва являє собою пюреподібну масу із свіжих ягід з цукром, розведену вином і відваром (від виварювання вижимок).



Збивалки.

Фруктові солодкі страви готують також у вигляді пінників, тобто страв, приготовлених з протертих фруктів, перетворених у піноподібну масу.

Таку ж страву під назвою «повидлянка» виготовляють з повидла, додаючи жовтки, манні крупи і ром.

Щоб добре приготувати пінники, треба дуже старанно підготувати білки. Білки повинні бути відокремлені від жовтків, бо останні перешкоджають правильному збиванню білків. Збивати білки треба в холодному місці або на льоду, бо теплі білки погано збиваються. Білки збивають збивалкою доти, поки збита піна зможе триматися на віничку шапкою, не сповзаючи з нього.

Фрукти і ягоди використовують також для приготування солодких бабок з вишень і яблук.

Бабки відрізняються від пінників тим, що мають більш щільну масу, яка складається з вишень або яблук, борошна, жовтків, сметани, цукру і кориці.

Так само як і при готуванні пінників, в підготовлену масу вводять збиті білки і запікають в духовці.

Солодкі бабки готують не тільки з ягід і фруктів, а також з маку, горіхів, сухарів та інших продуктів.

Для бабки з маку треба добре підготувати мак і білки (стор. 286).

У великій кількості приготовляють солодкі страви з молочних продуктів у вигляді киселів, пінників, вершківок, драглів і сніжків.

Драглі являють собою желе, приготовлене з ягід або вершків і молока з додаванням цукру і желатину. Приготовляють драглі також із вина.

Приготовляючи молочні драглі, треба уникати скипання молока при змішуванні його з вином. Для цього у вині розчиняють при легкому нагріванні попередньо замочений желатин, а в киплячому молоці розчиняють цукор. Молоко охолоджують до 40—50°, а потім тонким струмком вливають в нього вино з розчиненим у ньому желатином і безперервно помішують.

Не можна також розведений желатин змішувати з киплячими вершками, бо вони від цього скипляться.

У желатинову масу кладуть цукор тільки тоді, коли желатин цілком розчиниться.

Щоб драглі добре застигли, треба поставити форму з драглями на лід, а якщо немає льоду, то на 6 год. в дуже холодне місце. Перед тим як викласти драглі, форму опускають на кілька секунд у гарячу воду, злегка відокремлюють драглі від краю форми і, наклавши блюдо на форму, перекидають її на середину блюда.

Перед виливанням драглів у форму, її треба сполоснути холодною водою.

Сніжки являють собою білки, збиті з цукровою пудрою і зварені в киплячому молоці. При їх готуванні треба добре збити білки і видержати норму цукру, а при варінні в молоці повертати так, щоб вони ущільнились з обох боків.

Коли немає готової цукрової пудри, її легко можна приготувати дома, для чого цукор-рафінад дуже нагрівають у гарячій духовці і гарячим розтирають качалкою на дошці.

УЗВАРИ І ХОЛОДЦІ

УЗВАР

Перебрані і добре промиті сушені фрукти і ягоди заливають водою, кладуть мед або цукор, закривають щільно покришкою і варять 3—4 год. Коли фрукти і ягоди стануть м'якими, узвар ставлять у холодне місце для охолодження і настоювання.

На 1 склянку меду або цукру — по 100 *г* сушених груш, яблук, вишень, слив, 50 *г* ізюму і 1 *л* води.

УЗВАР З ЯБЛУК І ЖУРАВЛИНИ

Журавлину перебирають і промивають, кладуть у каструлю, видавлюють сік, а вижимки заливають водою, дають добре прокипіти і проціджують відвар.

Обчищені яблука нарізують великими кубиками.

У проціджений журавлинний відвар кладуть цукор, проварюють, кладуть підготовлені яблука, варять до готовності, змішують з соком і ставлять у холодне місце для остигання.

На 500 *г* свіжих яблук — $^{3}/_{4}$ склянки журавлини, 1 склянку цукру, 2—3 склянки води.

Гвоздика

Гвоздика — це висушені бруньки з квіток гвоздичного дерева, що не розпустилися, які мають гостро-пряний запах. Гвоздика надає стравам гострого смаку й аромату. Використовується як приправа до маринадів, страв з тушкованого м'яса, овочів і дичини, а також до узварів із свіжих фруктів. Норма на одну страву 0,02 *г*.

У продаж надходить в розмеленому і в цілому вигляді. Зберігати гвоздику треба в сухому місці.

УЗВАР З ЧОРНИЦЬ

Чорниці перебирають, промивають, заливають холодною водою, доводять до кипіння, додають цукру, добре проварюють і ставлять у холодне місце для остигання.

На 500 *г* чорниць — 3/4 склянки цукру, 3 склянки води.

УЗВАР З ЯБЛУК

Яблука обчищають від шкірочки, видаляють серцевину, дрібні розрізують на дві частини, а великі — на чотири, кладуть у гарячу воду, додають цедру від лимона і варять до готовності. Після цього яблука виймають з відвару і перекладають в іншу посудину. Цукор заливають відваром від яблук, дають прокипіти, заливають зварені яблука і дають остигнути.

На 500 *г* свіжих яблук — 1 склянку цукру, 2 склянки яблучного відвару і 4 склянки води для варіння яблук.

УЗВАР ІЗ СЛИВ І ЯГІД

Сливи перебирають, видаляють кісточки і кладуть у каструлю. До слив додають перебрані і промиті вишні та малину, пересипають цукром, заливають водою, накривають покришкою і варять в духовці 40—50 хв. Після цього каструлю з ягодами ставлять у холодне місце для остигання.

На 300 *г* свіжих слив, малини і вишень — 3/4 склянки цукру, 2 склянки води.

ХОЛОДЕЦЬ З ВИШЕНЬ

Вишні перебирають і промивають, 3/4 взятої кількості вишень роздавлюють разом з кісточками, а потім протирають крізь сито. Протерте вишневе пюре кладуть у чисту посудину, додають мелену корицю й гвоздику, цукор, холодну переварену воду, вино, лимонну кислоту і решту вишень, які треба промити і очистити від кісточок. Все добре змішують. Посудину ставлять у холодне місце для остигання.

На 600 *г* вишень — 3/4 склянки цукру, 0,1 *г* лимонної кислоти, 2-сантиметрову паличку кориці, 2 гвоздички, 2 склянки столового червоного вина, ½ склянки холодної перевареної води.

ХОЛОДЕЦЬ З МАЛИНИ АБО ПОЛУНИЦЬ

Полуниці або малину перебирають, промивають і протирають крізь сито. Вижимки від ягід, одержані після протирання, заливають водою, проварюють і проціджують. Потім додають у проціджений відвар вино і цукор, доводять до кипіння, змішують з протертим ягідним пюре, і ставлять у холодне місце для остигання.

На 500 *г* полуниць або малини — 1 склянку червоного столового вина, 1 склянку цукру, 3½ склянки води.

КИСЕЛІ І СТРАВИ З ПРОТЕРТИХ ФРУКТІВ

КИСІЛЬ МОЛОЧНИЙ

Молоко кип'ятять, додають цукор, ванільний порошок і розведене у холодному молоці картопляне борошно. При вливанні картопляного крохмалю молоко треба безперервно мішати, щоб не заварились галушки.

Масу доводять до кипіння, викладають на блюдо, згладжують ложкою і ставлять у холодне місце для остигання.

До киселю можна подавати варення.

На 5 склянок молока — ½ склянки картопляного борошна, 1 ванільний порошок, 1 склянку цукру.

КИСІЛЬ МОЛОЧНИЙ НА ЖОВТКАХ

Жовтки розтирають з цукром, розводять борошно з невеликою кількістю молока і збивають його разом з жовтками. Приготовлене для киселю молоко кип'ятять і, коли воно закипить, вливають у нього, швидко мішаючи, приготовлені жовтки, не доводячи до повторного кипіння. При повільному помішуванні жовтки можуть заваритися. Далі молоко знімають з плити і в той же час додають в нього, швидко помішуючи, збиті в піну білки.

Потім кисіль виливають на блюдо і ставлять у холодне місце. Подають на стіл з варенням.

На 5 склянок молока — 4 яйця, 1 склянку цукру, 1 ванільний порошок, 1½ ст. ложки пшеничного борошна.

Харчові концентрати солодких страв

Сухі киселі являють собою суміш цукру, крохмалю, плодоягідних екстрактів, забарвлюючих речовин і харчових кислот. Їх продають у вигляді слабкоспресованих таблеток. Сухі киселі виготовляють таких видів: вишневий, сливовий, полуничний, журавлинний, смородиновий, яблучний.

В сухих киселях міститься 64% цукру і близько 25% крохмалю.

Сухі креми. Це брикетовані суміші цукру, сухого молока, агару та інших смакових речовин. Випускають сухі креми таких назв: ванільний, заварний, кофейний, молочний, рожевий і шоколадний.

В сухих кремах міститься від 30 до 60% цукрової пудри, від 22 до 50% сухого молока.

Сухе желе виготовляють з цукру, агару (або желатину), плодоягідних екстрактів з додаванням смакових кислот. Сухе желе випускають таких назв: вишневе, полуничне, малинове і смородинове.

В сухих желе міститься: цукру — 40%, цукрової пудри — близько 47% і плодоягідного екстракту — 10%.

Плодоягідні муси виготовляють з цукру, манних крупів, плодоягідних екстрактів і харчових кислот. Для виготовлення мусів беруть 70% цукру, 23% манних крупів і 6% плодоягідного екстракту.

Муси виробляють таких назв: вишневий, полуничний, журавлинний, малиновий, сливовий, смородиновий і яблучний.

На приготування їжі з кон-

КИСЕЛИЦЯ

Свіжі сливи або сушений чорнослив перебирають, промивають, заливають водою, добре розварюють, протирають крізь сито. Протерті сливи змішують з відваром, в якому варились ягоди, доводять до кипіння, всипають злегка підсмажене кукурудзяне борошно або манні крупи, цукор і варять до готовності.

Киселицю подають гарячою.

На 500 *г* свіжих слив або на 200 *г* сушеного чорносливу — 3 ст. ложки кукурудзяного борошна або манних крупів, $^3/_4$ склянки цукру, 5 склянок води.

ЧЕРЕШНЯНКА

Черешні перебирають, промивають, видаляють кісточки, заливають водою і варять до повного розварювання ягід. Розварену черешню протирають разом з відваром крізь сито, всипають злегка підсушене борошно, змішане з цукром, добре проварюють і заправляють сметаною.

Подають черешнянку гарячою.

На 500 *г* свіжих черешень — 1 склянку цукру, ½ склянки сметани, ½ склянки пшеничного борошна, 7 склянок води.

ЯБЧАНКА

Яблука промивають і печуть в духовці до готовності. Печені яблука протирають крізь сито, кладуть у каструлю, додають цукор і сирі білки.

Каструлю з яблучним пюре ставлять на лід і збивають дротяним віничком, поки все не зіб'ється в густу

масу. Збиту ябчанку викладають у форми і ставлять на лід для застигання.

На 500 *г* яблук — 3 яєчні білки, ½ склянки цукру.

ЯБЧАНКА СМЕТАННА

Протирають на тертку обчищені яблука, додають трохи білого вина, змішують із збитими вершками або сметаною і охолоджують.

На 600 *г* яблук — 2 склянки вершків, ½ склянки цукру, 1 чарку білого вина або рому.

центратів перших, других і третіх страв затрачають всього 10—15 хв.

Щоб одержати смачну й поживну страву, треба дотримуватись дозування води і способу приготування, зазначених на упаковці кожного виду концентратів.

КАША З ЯБЛУК З МЕДОМ

Промиті яблука печуть в духовці, поки не стануть м'якими. Печені яблука протирають крізь сито і додають в них борошна. Все добре розтирають, викладають в сотейник або каструлю, змащену маслом і посипану сухарями і ставлять в духовку на 25—30 хв. запікатись.

При подачі на стіл поливають медом.

На 500 *г* яблук — ½ склянки пшеничного борошна, 1 чайну ложку вершкового масла, ½ склянки меду, 1 ст. ложку сухарів.

ПОВИДЛЯНКА

Повидло кладуть в каструлю, вливають мадеру або ром і добре розтирають. Потім змішують повидло з жовтками, розтертими з цукром, манними крупами і збитими білками. Добре змішану масу викладають у змащений маслом сотейник, посипають зверху цукром, змішаним з посіченими горіхами, і ставлять в духовку на 20—25 хв. запікатись.

На 200 *г* повидла — 2 яйця, 1 ст. ложку цукру, 40 *г* ядра горіхів, 2 чайні ложки вершкового масла, 80 *г* манних крупів, 1 ст. ложку мадери або рому.

ПІННИКИ

ПІННИК З АБРИКОСІВ

Промиті абрикоси заливають водою, варять до готовності, протирають крізь сито, додають цукор і лимонну кислоту. Все добре змішують, додають збиті білки, викладають у форму або сковорідку з білого металу,

Чай

Чай як напій існує дуже давно. Це одна з найстаріших культур, вирощуваних людством. Спочатку його до нас завозили з Китаю, Індії, Цейлону та інших країн, пізніше почали вирощувати в Грузії. В останні роки чай вирощується також в Азербайджані, Криму, на Чорноморському узбережжі Краснодарського краю, в Закарпатській області України і в південних частинах республік Середньої Азії.

Радянський чай відзначається високими смаковими якостями і ароматом, він не має ніяких домішок — завжди цілком натуральний.

Чай являє собою продукт, який одержують особливою обробкою листків чайної рослини.

Чайна промисловість СРСР виготовляє два основні типи чаю: розсипчастий (байховий— чорний і зелений) та пресований — плитковий.

Чай має приємний смак навіть у холодному вигляді і добре втамовує спрагу. Крім того, внаслідок вмісту кофеїну, чай має і тонізуючі властивості — підтримує енергію людини, а також освіжаюче діє при втомі, сонливості, занепаді настрою, полегшує діяльність серця і судинної системи. Однак зловживання чаєм може викликати легку збудженість, неспокійний сон, прискорене серцебиття і порушення травлення.

З а в а р ю в а н н я ч а ю. Щоб одержати смачний ароматний чай, треба вміло його заварити. Для цього сухий чай заварюють киплячою водою у фарфорових або фаянсових чайни-

змащені маслом і посипані сухарями, посипають зверху цукровою пудрою і ставлять в духовку запікатись.

На 500 *г* абрикосів — 8 білків, 1 склянку цукру, 0,1 *г* лимонної кислоти і ½ чайної ложки вершкового масла (для мащення сковороди), 1 ст. ложку сухарів, 1 склянку води.

Замість абрикосів можна взяти консервоване абрикосове пюре (на 15% менше від ваги ягід).

ПІННИК З ЯГІД

Ягоди перебирають, промивають і протирають крізь сито. У протерті ягоди кладуть цукор, добре розтирають, додають збиті білки, викладають у змащену маслом форму, посипають цукровою пудрою і ставлять в духовку запікатись на 15—20 хв.

На 1 *кг* малини або полуниць — ³/₄ склянки цукру, 8 яєчних білків, ½ чайної ложки вершкового масла, 1 ст. ложку цукрової пудри.

ПІННИК ІЗ СМЕТАНИ

Свіжу сметану змішують з пшеничним борошном і кип'ятять на легкому вогні, весь час помішуючи, щоб не пригоріла. Коли сметана загусне, її охолоджують, додають розтерті з цукром жовтки і збиті в піну білки. Все добре змішують, викладають у змащений холодним вершковим маслом сотейник або каструлю і запікають в духовці.

Подають на стіл з варенням або цукром.

На 2 склянки сметани — 5 яєць, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 1 склянку цукру.

ПІННИК ШОКОЛАДНИЙ

Картопляне або пшеничне борошно, цукор і розтертий шоколад розмішують з вершковим маслом і розводять, потроху мішаючи, теплим молоком. Масу ставлять на слабкий вогонь і, весь час помішуючи, дають їй загуснути. Коли маса загусне, її знімають з плити, остуджують, кладуть збиті з однією чайною ложкою цукру жовтки і збиті в піну білки, обережно перемішують, викладають у змащену маслом форму і ставлять на 20 хв. в духовку (температура помірна). Коли пінник зарум'яниться і підніметься, його подають на стіл прямо з формою.

До пінника подають вершки.

На 3 склянки молока — по 4 ст. ложки картопляного або пшеничного борошна, розтертого шоколаду і цукру, 1 ст. ложку вершкового масла в масу і 1 ст. ложку вершкового масла для змащування форми, 6 яєць.

ПІННИК ІЗ СМЕТАНИ ТА ЗБИТИХ ВЕРШКІВ

Сметану збивають в піну, поступово додаючи яєчні жовтки, пшеничне борошно, ваніль і цукор. В кінці збивання в цю масу додають збиті в піну білки, викладають у форму і запікають в духовці.

Пінник подають на стіл із збитими вершками.

На 2 склянки сметани — 6 яєць, 2 ст. ложки пшеничного борошна вищого гатунку, $^1/_4$ палички ванілі, 4 ст. ложки цукру. Для збитих вершків — 1 склянку вершків, 2 ст. ложки цукрової пудри.

ЖУРАВЛИННИК

Варять на воді манні крупи. З журавлини видавлюють сік, а вижимки заливах, які перед тим треба сполоснути кип'ятком. Кип'яток наливають на чай спочатку не більше, ніж на $^2/_3$ об'єму чайника, а через 4—5 хв. настоювання доливають чайник до повного об'єму. Для кращого настоювання чайник після заварки рекомендується накрити серветкою або рушником. Деякі господарки роблять для цього спеціальні теплі чохли, художньо оформлені різними вишивками.

Не можна кип'ятити завареного чаю або довго тримати його на гарячій плиті. Від цього він втрачає свій приємний смак і аромат. Крім того, чай слід заварювати невеликими порціями — звичайно беруть одну чайну ложку на 6—8 склянок кип'ятку.

П о д а в а н н я ч а ю. Одержану після заварювання чайну есенцію розливають в чайні чашки або склянки, поставлені на блюдечка; якщо склянка з підсклянником, її також ставлять на блюдечко, на яке кладуть чайну ложечку паралельно до ручки чашки або підстаканника.

До чаю подають цукор-рафінад, незалежно від того, чи хочуть пити його солодким, чи вприкуску. Цукор подається в сахарниці із щипчиками. Можна подавати також варення, мед, лимон, вершки або молоко, вино, ром, коньяк, ягоди.

Варення і мед подають у вазочках, а для розкладання варення в блюдечка кладеться зверху варення десертна або спеціальна ложка. Вершки і молоко подають у молочнику.

Лимон нарізують тонкими кружальцями і подають на

вають водою і варять протягом 10 хв., потім проціджують, всипають цукор, доводять до кипіння, з'єднують з журавлинним соком і змішують з манною кашею, збивають віничком на холоді до утворення густої однорідної піни.

При подачі на стіл журавлинник поливають ягідним сиропом.

На 1 склянку журавлини — $^3/_4$ склянки цукру, 4 ст. ложки манних крупів і $3\frac{1}{2}$ склянки води.

БАБКИ

БАБКА З МАКУ

Перебраний мак добре промивають, заливають киплячою водою і дають йому набухнути. Потім мак відкидають на сито, зціджують воду, після чого перекладають його у фарфорову ступку або макітру, всипають цукор, добре розтирають, поступово додаючи по одному жовтку.

Коли мак із цукром добре розітреться, кладуть у нього підсушене борошно, змішують, з'єднують із збитими білками, викладають у форму або сотейник, змащений маслом, і ставлять на 25—30 хв. в духовку запікатись.

Готову бабку нарізують порціонними кусками.

На 1 склянку маку — $^3/_4$ склянки цукру, 6 яєць, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки пшеничного борошна, 1 чайну ложку вершкового масла.

БАБКА З ЯБЛУК

Половину обчищених яблук труть на тертці, а другу половину нарізують дрібними кубиками.

У каструлю кладуть сирі жовтки, сметану, цукор, корицю, терті яблука. Все разом добре розтирають, додають борошно, нарізані кубиками яблука і змішують. Потім додають збиті білки, викладають у форму або сотейник, змащений маслом, і ставлять в духовку запікатись.

На 600 *г* яблук — 4 яйця, 5 ст. ложок цукру, ½ склянки сметани, ½ чайної ложки меленої кориці, 3 ст. ложки пшеничного борошна, ½ чайної ложки вершкового масла.

великій розетці або плоскій вазі.

Вино, ром і коньяк подають в оригінальному посуді.

Чайні напої

Чайні напої приготовляють з листків різних рослин, а також з плодів, ягід і овочів. У цих напоях немає кофеїну і тому вони не мають тонізуючих властивостей. Вони дають міцний настій і приємний запах і смак, що нагадує натуральний чай.

Найбільш поширеними чайними напоями є фруктовий і малиновий напій.

Фруктовий напій приготовляють з підсмажених плодів— груш (дички), яблук (кислиці), горобини, а також цикорію і фруктової есенції. В малиновий напій, крім цих продуктів, додають патоку.

БАБКА З ВИШЕНЬ

Вишні перебирають, промивають, очищають від кісточок і посипають третьою частиною цукру. Решту цукру, корицю, сирі жовтки і сметану кладуть в одну посудину, добре розмішують, всипаючи при цьому борошно. Коли маса буде розмішана, до неї додають збиті білки і підготовлені вишні, після чого викладають у змащену маслом і посипану сухарями форму і ставлять в духовку запікатись.

Молоко горіхове

Горіхи просушують, видаляють лушпиння, товчуть в мармуровій ступці разом з цукром до тістоподібного стану. Підготовлену масу кладуть в киплячe молоко, розмішують і дають настоятися 1—2 год.

На 100 *г* горіхів (ядро) — 2 склянки молока, 1 ст. ложку цукру.

Горіхове молоко їдять з печивом, а також з нього можна приготовляти желе, киселі, муси і т. д.

На 500 *г* вишень — ³/₄ склянки цукру, ³/₄ склянки пшеничного борошна, ½ склянки сметани, 5 яєць, ½ чайної ложки меленої кориці, ½ чайної ложки вершкового масла, 2 ст. ложки мелених сухарів.

БАБКА З ГОРІХІВ

Жовтки розтирають з цукром в пишну масу і поступово додають підсушені товчені горіхи. Потім цю масу змішують з тертою черствою булкою і збитими білками, викладають у форму, змащену маслом і посипану сухарями, і ставлять в духовку запікатись.

Готову бабку нарізують порціонними кусками і при відпусканні поливають завареними вершками, для чого цукор розтирають із сирими жовтками і ваніліном, змішують з кип'яченими вершками і доводять до 80—85°, весь час помішуючи, щоб маса не кипіла.

На 100 *г* горіхів (ядро) — 1 склянку цукру, 10 яєць, 250 *г* черствої міської булки, 1½ чайної ложки вершкового масла.

Для підливи — 2 склянки вершків, 3 яйця, 2 ст. ложки цукру, 0,1 *г* ваніліну.

БАБКА СИРНА ЗАПЕЧЕНА

У протертий крізь сито сир кладуть розтерті з цукром і ванільним порошком жовтки, сіль, промитий ізюм, збиті білки. Все добре змішують, викладають у форму або каструлю, змащену маслом, посипають сухарями і ставлять в духовку запікатись на 1 год.

На 600 *г* сиру — 4 яйця, 2½ ст. ложки цукру, 100 *г* ізюму, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку сухарів, ванільний порошок.

Макове молоко

Мак добре перебирають, обмивають, наливають його кип'ятком і ставлять у холодному місці. Наступного дня воду зливають, а мак труть качалкою в фарфоровій ступці до гладкого маслянистого стану. Після цього в мак наливають холодну переварену воду, розмішують, проціджують крізь серветку і додають на смак цукор.

Їдять макове молоко з киселем, кукурудзяними пластівцями, коржиками та іншим печивом.

На 800 *г* маку — 4 склянки холодної переварені води і цукру на смак.

БАБКА СИРНА З МИГДАЛЕМ

Сир протирають крізь сито, кладуть в каструлю, додають обчищений дрібно посічений мигдаль, розігріте масло, ванільний порошок і розтерті з цукром сирі жовтки. Все добре змішують, додають збиті білки, викладають в сотейник, змащений маслом, і ставлять в духовку запікатись.

На 500 *г* сиру — 4 ст. ложки вершкового масла, $^3/_4$ склянки цукру, 60 *г* солодкого мигдалю, ванільний порошок, 4 яйця.

БАБКА З ЖИТНІХ СУХАРІВ

Житні сухарі дрібно товчуть, просівають крізь сито. Сирі жовтки розтирають з цукром, вершковим маслом і сухарями, додають товчену гвоздику і розтерту цедру лимона. Після цього масу змішують із збитими білками, викладають в каструлю, змащену маслом і посипану сухарями. Каструлю з бабкою ставлять у більшу каструлю з гарячою водою і варять 30—40 хв., після чого виймають і ставлять на 20 хв. в духовку запікатись.

Готову бабку ріжуть на куски і перед подаванням на стіл посипають цукром. Окремо до бабки подають вершки.

На 1 склянку мелених сухарів — 1 склянку цукру, 4 яйця, 1 ст. ложку вершкового масла, 1 склянку вершків, $^1/_4$ чайної ложки товченої гвоздики, цедру з одного лимона.

БАБКА ГРЕЧАНА З ВЕРШКАМИ

Жовтки розтирають спочатку з невеликою кількістю цукру, а потім додають весь цукор. В розтерті жовтки кладуть гречане борошно, мелену корицю і добре розмішують, а потім додають збиті білки, злегка перемішують, викладають у форму або сотейник, змащений маслом, і ставлять на 30—40 хв. в духовку запікатись.

Готову бабку нарізують порціонними кусками і при подачі на стіл до бабки подають вершки.

На 1 склянку гречаного борошна — 1 склянку цукру, 5 яєць, ½ чайної ложки меленої кориці, 1 чайну ложку вершкового масла, $1^1/_2$ склянки вершків.

ДРАГЛІ

ВЕРШКОВІ ДРАГЛІ

Розмочений желатин розчиняють в теплій воді, кладуть цукор, товчену ваніль, натертий мигдаль і дають закипіти.

Вершки кип'ятять, охолоджують до температури свіжонадоєного молока, додають желатину з цукром і мигдалем, розмішують все до остигання маси. Після цього масу виливають у форму і ставлять в холодне місце.

На 6 склянок вершків — 25 *г* желатину, $1^1/_2$ склянки води, $^1/_3$ палички ванілі, 5 ст. ложок цукру, 25 мигдалин.

ВЕРШКОВО-ШОКОЛАДНІ ДРАГЛІ

Розмочений желатин розчиняють у теплій воді, змішують з вершками, розтертими плитками шоколаду, дрібно розтовченою ваніллю або ванільним порошком і цукром. Цій масі дають прокипіти, проціджують крізь сито і мішають доти, поки не остигне. Потім перекладають драглі в форму і охолоджують.

На 6 склянок вершків — 2 плитки шоколаду, 40 *г* желатину, $1\frac{1}{2}$ склянки води для розведення желатину, $^1/_4$ палички ванілі, $^3/_4$ склянки цукру.

КОФЕЙНО-ВЕРШКОВІ ДРАГЛІ

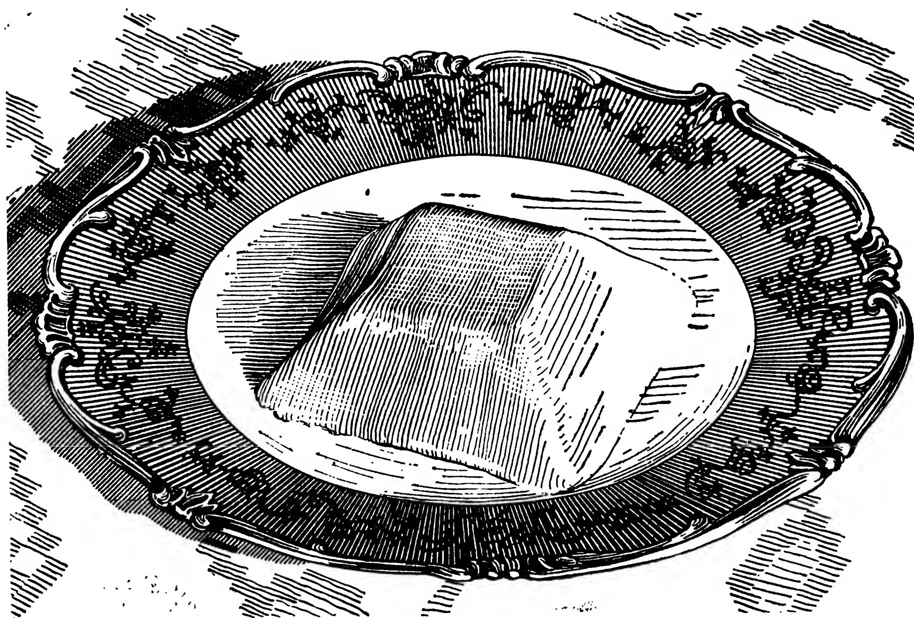
Тонко змелене кофе варять на воді, накривають посудину покришкою, додають розведений в теплій воді желатин, цукор і вершки. Все це остуджують, проціджують крізь сито, виливають у форму, охолоджують і викладають на блюдо.

На 200 *г* меленого кофе — $7^1/_2$ склянок вершків, 50 *г* желатину, $1\frac{1}{2}$ склянки води для варіння кофе, 1 склянку цукру.

ДРАГЛІ МОЛОЧНІ

Желатин попередньо замочують у воді, потім віджимають його, розчиняють в трохи підігрітому білому вині і охолоджують до 20°.

Молоко кип'ятять з цукром і охолоджують. Потім вливають у молоко тонким струмком, безперервно помішуючи, розчинений у вині желатин.



Вершкові драглі.

Розливають у форми і ставлять в холодне місце для застигання. Подають на стіл з фруктовим сиропом.

На 2 склянки молока — 6 ст. ложок цукру, ½ склянки білого вина, 25 *г* білого желатину.

ДРАГЛІ ІЗ ЗБИТИХ ВЕРШКІВ

Збивають вершки, додають в них розтерту ваніль або ванільний порошок, цукрову пудру.

Желатин розчиняють в теплій воді, охолоджують, змішують із збитими вершками і ставлять в холодне місце.

На 1 *л* вершків — 1 паличку ванілі, 4 ст. ложки цукрової пудри, 30 *г* білого желатину.




ДРАГЛІ З ЯГІД

Беруть ягоди (малину, полуниці, смородину та ін.), видавлюють з них сік, додають цукор, біле столове вино, сік з лимона, дають прокипіти, кладуть желатин, розчинений в теплому вині, добре все змішують, розливають у форми і ставлять в холодному місці.

На 1 склянку ягідного соку — 1 склянку цукру, 1 склянку білого вина, сік з одного лимона, 15 *г* желатину.

ДРАГЛІ З ВИНА

Беруть столове вино, кладуть в нього цукор, лимонну цедру або лимонну кислоту, корицю і гвоздику. Все це варять, знімаючи накип. Коли вино кілька разів прокипить і цукор розчиниться, кладуть розчинений желатин, розмішують, проціджують крізь салфетку, заливають у форми і охолоджують.

На 1 *л* вина — 500 *г* цукру, ½ лимона, 1 паличку кориці, 3 гвоздички, 40 *г* желатину.

СНІЖКИ

Молоко вливають у сотейник і доводять до кипіння. Відокремлені від жовтків білки збивають в густу піну і додають третю частину цукрової пудри. Піну столовою ложкою кладуть у кипляче молоко і варять з одного й другого боку 4—5 хв. до загустіння. Готові сніжки виймають з молока шумівкою і кладуть в сотейник або іншу посудину.

Жовтки розтирають з рештою цукрової пудри, змішують з молоком, в якому варились сніжки, ставлять на плиту, доводять до температури 80° і охолоджують.

Какао

Какао — поживний продукт з добрими смаковими якостями: воно діє збуджуюче на нервову систему і м'язи серця.

Одержують його в результаті переробки бобів какао. З м'якуша плоду виймають зерна, які піддаються ферментації, тобто витримуванню протягом кількох днів в купах. Після сушіння вони стають готовими до використання.

П р и г о т у в а н н я к а к а о. Беруть одну чайну ложку какао-порошку на одну склянку молока, додають 3 чайні ложки цукру, добре змішують, вливають трохи гарячого молока, розтирають масу так, щоб не було грудочок. В розтерте какао вливають, безперервно помішуючи, решту гарячого молока і доводять до кипіння.

Какао можна приготовляти із збитими вершками, для чого звареним какао наповняють склянки на $^3/_4$ їх ємкості, а решту заповняють вершками, збитими з цукровою пудрою.

Дуже смачне какао з яєчним жовтком. Для приготування цього какао сирий жовток ($^1/_2$ жовтка на 1 склянку какао) розтирають з цукром, розводять невеликою кількістю приготовленого какао, виливають в каструлю з какао і збивають віничком.

Приготовлене таким чином какао негайно розливають в склянки або чашки і подають на стіл.

Кофе

Натуральне кофе приготовляють із зерен тропічного кофейного дерева, які сушать, підсмажують і розмелюють. При

заварюванні розмелених зерен кофе набуває чорно-бурого кольору і містить в досить значній кількості кофеїн і кофеол. Кофеол — летуче ароматичне масло, яке утворюється при смаженні кофейних зерен.

Кофе має тонізуючу властивість — усуває почуття втоми, підвищує працездатність, збуджує серцево-судинну діяльність.

В розмелене кофе додають не більше 20% меленого смаженого цикорію або мелених смажених винних ягід. Це підвищує кількість екстрактивних речовин в напої і кофе набуває кращого смаку.

Приготування кофе. Мелене кофе заварюють кип'ятком в кофейнику (із вставленою сіткою), доводять до кипіння, знімають з вогню і дають настоятися протягом 5—8 хв. Ні в якому разі не можна кип'ятити кофе тривалий час, бо від цього різко погіршується смак і аромат напою.

Якщо для варіння кофе використовується якась інша посудина, кофе треба класти в полотняні мішечки, зав'язувати його і заварювати кип'ятком.

Кофе приготовляють в найрізноманітніших видах: з молоком, з вершками та ін.

Подають кофе в кофейниках, склянках або чашках.

Кофе з молоком або вершками

Беруть розмелене кофе (1 ст. ложку на 1 склянку води), заливають його кип'ятком в кофейнику і варять, як зазначено вище.

Зварене кофе розливають у склянки або чашки не долива-

При подачі на стіл сніжки поливають підготовленою охолодженою молочною підливою.

На 4 склянки молока — 8 яєць, 120 *г* цукрової пудри, 0,2 *г* ваніліну.

РІЗНІ СОЛОДКІ СТРАВИ

ПШЕНИЧНА КАША З МАКОМ І ГОРІХАМИ

Пшеницю перебирають, промивають і варять у воді до готовності. Перебраний мак заливають киплячою водою і дають постояти в закритій посудині 1 год. Після цього воду зливають, а мак добре розтирають, поступово добавляючи киплячу воду, дрібно посічені горіхи, цукор або мед.

Мак і горіхи змішують із звареною пшеницею.

На 400 *г* пшениці — 1 склянку маку, ½ склянки горіхів-ядра, 1 склянку цукру або меду, 0,5 *л* води для розтирання маку.

ЯГОДИ В ТІСТІ

Просіяне борошно кладуть в каструлю, додають жовтки, сметану, цукор, молоко, сіль, добре змішують, щоб не було грудочок і додають збиті білки. Перебрані і промиті ягоди посипають цукром і ставлять на 1 год. в холодне місце. Після цього сік від ягід відціджують, ставлять в каструлі на вогонь і дають прокипіти.

Підготовлене тісто завтовшки 1 *см* наливають в сковороду з добре розігрітим смальцем. Зверху на одну половину тіста кладуть підготовлені ягоди і підсма-

жують. Другу половину підсмаженого тіста загортають на ягоди так, щоб утворився вигляд великого вареника. Після цього тісто повертають на інший бік і смажать до готовності.

При подачі на стіл посипають цукровою пудрою і поливають провареним соком.

На 500 *г* малини, полуниць або вишень без кісточок — $^3/_4$ склянки пшеничного борошна, 3 яйця, по 2 ст. ложки сметани, молока, смальцю і цукру, 1½ чайної ложки цукрової пудри.

ЯБЛУКА СМАЖЕНІ

Яблука обчищають, вирізують серцевину разом з насінням, нарізують кружальцями і обсмажують з обох боків до рум'яного кольору на розжареному топленому маслі. З міської булки нарізують кружальця такого ж розміру, як і яблука, обмочують у яйці і підсмажують їх з обох боків до золотистого кольору.

Беруть вишневий сік, додають в нього цукор і доводять до кипіння.

При подачі на стіл на тарілку кладуть підсмажені кружальця булки, зверху кладуть підсмажені яблука і поливають вишневим соком.

На 500 *г* яблук — $^3/_4$ міської булки, 1 склянку вишневого соку, ½ склянки цукру, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 яйце.

ТІСТЕЧКА З СИРУ

Масло розтирають разом з сиром і цукром, додають пшеничне борошно та сіль. Все добре розмішують і ставлять на ючи приблизно на $^1/_5$ частину їх об'єму.

Окремо подають цукор, гаряче кип'ячене молоко або вершки.

Кофе на молоці

Кофе заварюють, як зазначено вище, а потім додають в нього таку ж кількість молока і цукру і доводять до кипіння. Готове кофе розливають у склянки або чашки і кладуть в нього гарячу молочну пінку.

Кофе із збитими вершками

Розмелене кофе ($1^1/_2$ чайної ложки на 1 склянку води) варять разом з цукром. Готове кофе наливають на $^3/_4$ об'єму склянки або чашки, а зверху кладуть збиті вершки.

Кофе чорне

Варять розмелене кофе ($1^1/_2$ чайної ложки на 1 склянку води), а потім окремо подають нарізаний тонкими кружальцями лимон, а також лікер або коньяк в маленьких чарочках.

Чорне кофе можна подавати в парових кофейниках.

Кофе холодне

Варять чорне кофе, проціджують, кладуть цукор і охолоджують. При подачі на стіл додають холодні вершки і розливають у чашки. Холодне кофе можна також подавати з вершковим морозивом і лимоном.

Кофе чорне з гущею
(по-східному)

Розмелене кофе ($1^1/_2$ чайної ложки на $^1/_2$ склянки води)



перемішують з рівною кількістю цукрової пудри, всипають в кофейник, заливають гарячою водою, розмішують і два рази нагрівають до кипіння.

Це кофе наливають з гущею в маленькі кофейні чашки і подають окремо лимон.

Кофейні напої

(замінювачі кофе)

Кофейні напої приготовляють з продуктів рослинного походження — ячменю, вівса, жолудів, сої, винних ягід та ін.

Ці продукти підсмажують, внаслідок чого утворюються речовини, які надають кофе відповідного смаку і аромату. В усі кофейні напої додають цикорій.

Кофейні напої не мають у своєму складі ні кофеїну, ні кофеолу.

Шоколад

Являє собою суміш порошку какао з цукром і прянощами. Для приготування шоколадного напою беруть шоколад в порошку або в плитках.

Шоколад в порошку (1 чайну ложку на 1 склянку) змішують з цукровим піском, розводять гарячим молоком, добре розтирають, вливають в нього, безперервно помішуючи, тонким струменем гаряче молоко і доводять до кипіння.

Якщо беруть шоколад у плитках (20 *г* на 1 склянку), то його спочатку розм'якшують в холодному молоці, старанно розмішують, а потім підливають решту молока і, безперервно помішуючи, дають закипіти.

1 год. в холодне місце. Коли маса остигне, її викладають на стіл, розкачують завтовшки в 1 *см*, вирізують кружальця і смажать на добре розігрітому смальці з обох боків до рум'яного кольору.

На 200 *г* вершкового масла і 200 *г* сиру — 2 склянки пшеничного борошна, 2 ст. ложки цукру і 2 ст. ложки смальцю.

ВЕРШКІВКА

Розмочений желатин розчиняють в 3 ст. ложках теплої води, додають портвейн, цукор, ванілін або товчену ваніль, доводять до кипіння, проціджують і охолоджують. Окремо збивають в піну 4 склянки вершків. Перед збиванням вершки охолоджують. Як тільки підготовлений сироп почне згущуватися, в нього поступово додають збиті вершки, добре вимішують, викладають в форму і ставлять в холодне місце для застигання.

На 4 склянки вершків — 25 *г* желатину, чарку (70 *г*) портвейну або іншого міцного вина, 0,5 *г* ваніліну, 1½ склянки цукру.

КОФЕЙНА ВЕРШКІВКА

Розмочений желатин розчиняють в теплій воді, додають ваніль і дають закипіти. Окремо збивають протягом 1 год. жовтки з цукром, вливають в них трохи гарячого розчиненого желатину, а потім ці жовтки вливають в желатин і відразу ж знімають каструлю з вогню.

Зварене в окремій посудині міцне кофе (на воді) вливають в желатин, збивають, поки не остигне, і змішують із збитими в густу піну вершками.

На 3 склянки вершків — 100 *г* меленого кофе, 15 *г* желатину, ½ склянки води, ¼ палички ванілі, 8 яєць, 1 склянку цукру.

ШУМ ВЕРШКОВИЙ

Густі вершки вливають в каструлю, ставлять на лід, охолоджують і потім збивають дротяним віничком в густу масу.

Збиті вершки змішують з цукровою пудрою і ванільним порошком.

На 2 склянки вершків — ½ склянки цукрової пудри.

РИС ІЗ ЗБИТИМИ ВЕРШКАМИ

Рис перебирають, промивають і варять в молоці до готовності, додавши сіль і ваніль. У зварений рис додають збиті вершки, добре перемішують, викладають на блюдо і навколо рису кладуть варення.

На ½ склянки рису — 1 *л* молока, ½ палички ванілі, 3 ст. ложки цукру, щіпку солі, 0,5 *л* вершків.

СИР ІЗ СМЕТАНОЮ І ЯГІДНИМ ПЮРЕ

Віджатий сир розкладають на порціонні тарілочки, зверху кладуть сметану і покривають ягідним пюре (з малини, суниць, абрикосів).

На 400 *г* сиру — 100 *г* ягід, ½ склянки цукру, ½ склянки сметани.

СИР СОЛОДКИЙ З ВАРЕНИМИ ЖОВТКАМИ

Вершкове масло розтирають з цукром і ванільним порошком, поки не стане білим, додають варені розтерті жовтки і сметану. Все разом добре розтирають. Коли маса буде добре розтерта, до неї потроху додають сухий протертий сир і продовжують розтирати в один бік. Після того, як весь сир буде розтерто, в масу кладуть нарізані цукати, очищений ізюм і, за бажанням, дрібно потовчений мигдаль. Готовій масі надають бажаної форми і охолоджують, щоб зручніше було різати її на порції.

На 400 *г* сиру — 1 жовток, ½ склянки сметани, 4 ст. ложки цукру, 100 *г* ізюму, 50 *г* цукатів або мигдалю, 1 ванільний порошок.

СИР ЯГІДНИЙ

До протертого сиру додають варення, добре розмішують. Вистилають вологою чистою марлею дерев'яну форму з отворами, кладуть в неї сир, покривають зверху такою ж самою марлею, кладуть невеликий гніт і ставлять в холодне місце на 5—6 год.

На 600 *г* сиру — 1 склянку ягідного варення (з полуниць, суниць або малини).

СИР СОЛОДКИЙ

Протирають крізь сито 500 *г* свіжого сиру, додають до нього 1 склянку вершків, ванільний цукор, розмішують і кладуть в полотняному мішечку під гніт. Подають з вершками.

ФРУКТОВО-ЯГІДНІ КОНСЕРВИ ТА ЗАМОРОЖЕНІ ПЛОДИ І ЯГОДИ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ЯК СОЛОДКІ СТРАВИ

Наша консервна промисловість в широкому асортименті виготовляє фруктові консерви. Одні з них — компоти або фрукти в цукровому сиропі — являють собою готовий десертний продукт, інші — це напівфабрикати, що потребують певної обробки перед використанням їх для приготування солодких фруктових страв. До таких консервів відносяться:

натуральні фруктові консерви без додавання інших харчових речовин;

фруктове пюре — консерви, виготовлені з одного виду плодів, подрібнених до кашоподібної консистенції;

фруктово-ягідні соки, сиропи і екстракти;

заморожені плоди і ягоди.

НАТУРАЛЬНІ ФРУКТОВІ КОНСЕРВИ

Виготовляють їх з яблук або абрикосів. Плоди відповідним чином підготовляють, бланшують, розрізують на половинки, щільно вкладають в консервні банки, герметично закупорюють їх і стерилізують. Одержані таким способом консерви є напівфабрикатом для кондитерської промисловості або для кулінарної переробки в солодкі страви.

Натуральні консерви зберігають смак і запах, властиві свіжим плодам без сторонніх присмаків і запахів.

ФРУКТОВІ ПЮРЕ

Ці консерви виготовляють з одного виду плодів, подрібнених до кашоподібної консистенції. Залежно від назви плодів пюре буває: абрикосове, персикове, сливове, вишневе, яблучне, грушеве, а також з різних ягід.

При виготовленні пюре, крім звичайної підготовки, плоди пропускають через протиральну машину, яка відокремлює їх від кісточок, насіння та шкірки і перетворює в пюреподібну масу. Готове пюре розливають в скляні або жерстяні полаковані зсередини банки, герметично закупорюють і стерилізують.

Якщо готове пюре перед розфасуванням уварюється з додаванням не менше 10% цукру, то такі продукти консервної промисловості називаються фруктовими соусами. Для приготування фруктових соусів використовують яблука, груші, айву, персики, абрикоси, сливи і цукор.

ФРУКТОВО-ЯГІДНІ СОКИ, СИРОПИ І ЕКСТРАКТИ

ФРУКТОВО-ЯГІДНІ СОКИ

Натуральні фруктові і ягідні соки виготовляються пресуванням свіжого винограду, малини, смородини, полуниць, абрикосів, слив, вишень, яблук, мандаринів, гранату, журавлини та інших культурних і дикоростучих плодів і ягід. Це чудові освіжаючі і поживні напої, які можна використовувати також для приготування солодких фруктових страв, киселів та желе.

Розфасовують фруктово-ягідні соки в герметично закупорювані скляні і жерстяні банки, в яких вони прогріваються до 60—70° (пастеризуються), щоб запобігти псуванню при тривалому зберіганні.

Пляшки з фруктово-ягідними соками треба зберігати в лежачому положенні при температурі не вище 10°.

Для поліпшення смакових якостей фруктово-ягідних соків допускається змішування одних соків з іншими та здобрювання їх розчином цукру, якого беруть 8—15%, залежно від виду соку і його кислотності. Поліпшені таким способом соки називаються натуральними фруктово-ягідними соками масового споживання.

СИРОПИ

Натуральні сиропи виготовляють з фруктово-ягідних соків, додаючи до них як консервуючу речовину цукор (не менше 60%). Звичайно ж сироп одержують варінням соку з цукром доти, поки не припиниться виділення піни. Останнім часом почали виготовляти вітамінні сиропи розчиненням в соку 60% цукру на холоді без варіння.

Натуральні сиропи можна одержати і з морсів. Морсом називають плодовий або ягідний сік, підданий спиртовому бродінню. Спирт, що

утворився в процесі бродіння соку, зберігає морс від псування і сприяє його проясненню. З морсів виготовляють сиропи так само, як і з натуральних соків.

Крім натуральних, виготовляють ще штучні фруктово-ягідні сиропи, які являють собою 60%-ний розчин цукру, до якого додано штучну фруктову есенцію, фарбу і кислоту.

Як натуральні, так і штучні сиропи зберігають в закритому посуді при низькій температурі. Сиропи використовуються для виготовлення фруктових напоїв і солодких страв.

ЕКСТРАКТИ

Фруктово-ягідними екстрактами називаються концентровані натуральні прояснені соки з підвищеним вмістом цукрів або кислот.

Фруктові і ягідні екстракти виготовляють таких назв: абрикосовий, аличевий, брусничний, виноградний, вишневий, голубичний, гранатовий, грушевий (з дичок і культурних сортів), ожиновий, кизиловий, полуничний, журавлинний, порічковий, малиновий, горобиновий, сливовий, терновий, черешневий, чорничний, смородиновий, яблучний (з дичок і культурних сортів). Одержують екстракти двома способами — уварюванням або виморожуванням соку.

Деякі багаті на цукор екстракти, наприклад, сливовий, виноградний, називаються бекмесами. Виноградний бекмес використовується у виноробстві. Уварений сік з кавунів називається кавуновим медом або нардеком.

Яблука

Яблука відзначаються багатим хімічним складом, а деякі їх сорти і чудовим ароматом та освіжаючим смаком. В яблуках міститься від 7 до 15% цукру, 0,5—1% кислот, близько 0,5% мінеральних речовин, серед яких багато солей калію, натрію, кальцію, фосфору і заліза. В них є пектинові, дубильні і ароматичні речовини, а також вітаміни А, В і С. Завдяки цьому яблука являють собою цінний харчовий продукт. Вони широко використовуються також в дієтичному і лікувальному харчуванні.

Серед поширених на Україні яблук найціннішими є такі сорти:

літні—«Білий налив», «Папіровка», «Донешта», «Боровинка»;

осінні—«Антонівка», «Титівка», «Путівка», «Апорт», «Осінні смугасті», «Пепінка литовська»;

зимові—«Кальвіль сніговий»,

ЗАМОРОЖЕНІ ПЛОДИ І ЯГОДИ

Консервування плодів і ягід швидким заморожуванням — один з кращих способів зберігання їх тривалий час. При заморожуванні хімічний склад плодів і ягід майже не змінюється, зберігається їх природне забарвлення, аромат і вітамінозна активність. Консервування замо-

рожуванням грунтується на властивості низьких температур затримувати або зовсім припиняти життєдіяльність мікроорганізмів, цих головних збудників псування харчових продуктів.

Плоди і ягоди заморожують: а) без цукру розсипом або в картонних парафінованих коробках і б) з сухим цукром (полуниці, суниці) або з сиропом (ягоди і плоди).

Плоди і ягоди, заморожені без цукру, після відтавання втрачають сік, форму і тому їх використовують переважно в кулінарії та кондитерському виробництві. Без цукру заморожують виноград, малину, смородину, вишні, черешні, сливи, яблука й деякі інші плоди.

«Ренет Ландсберга», «Ренет Симеренка», «Пармен зимовий, золотий», «Джонатан», «Бойкен».

Всі ці яблука красиві на вигляд, мають приємний винний смак і можуть служити прикрасою святкового столу. Особливо широко використовуються яблука сорту «Антонівка». Вони хороші не тільки для споживання їх в свіжому вигляді, а й для приготування повидла, варення, компотів, пюре, вина, мармеладу, пастили, пиріжкових начинок, для квашення і маринування.

Для зберігання природних властивостей, а також вигляду плодів і ягід, їх заморожують з цукром або цукровим сиропом. При такому заморожуванні доступ повітря до плодів припиняється і вони краще зберігають свій зовнішній вигляд, смак, аромат і являють собою продукт, придатний для безпосереднього споживання як десерт.

При споживанні плодів і ягід їм спочатку дають відтанути на повітрі при температурі від 0 до +2°. Змішуючи різні заморожені плоди, одержують холодні натуральні компоти. Заморожені плоди і ягоди можна використовувати для приготування киселів, желе, варення, пиріжків та ін.

СОЛОДКЕ ТІСТО

Вироби з солодкого тіста відомі на Україні з далекої давнини. Цьому сприяло як вирощування пшениці, так і розвиток бджільництва. Так в літописі 1240 р. зазначається, що в Київській Лаврі випікали хліб з медом. Пізніше, коли почали вирощувати цукрові буряки, мед стали заміняти цукром.

Розрізняють тісто дріжджове і бездріжджове (здобне, пісочне та інше). Різні види тіста відрізняються один від одного як за своїм складом, так і за способом приготування. Для всіх видів солодкого тіста використовується пшеничне борошно, не нижче першого сорту. Треба завжди пам'ятати, що якість виробів з тіста в значній мірі залежить від якості

борошна. Борошно не повинно мати стороннього присмаку, запаху, надмірної кислотності, вологості.

Свіжість борошна можна легко встановити по запаху. Для цього ложку борошна насипають в склянку, обливають його гарячою водою і накривши, залишають на 2—3 хв. Свіже борошно дає запах клейстера. Є ще й інший спосіб. Невелику кількість борошна затискують між долонями і зігрівають диханням. Потім вдихають запах зігрітого борошна.

Колір борошна визначають так. Беруть в пучки трошки борошна і кладуть на чистий білий папір, а зверху на борошно — другий аркуш паперу, і ребром правої руки розрівнюють так, щоб утворився шар борошна завтовшки 3—4 *мм*. Потім обережно знімають верхній аркуш паперу і розглядають колір борошна.

Перед приготуванням тіста борошно обов'язково просівають, щоб видалити сторонні домішки і збагатити його повітрям.

ВИРОБИ З ДРІЖДЖОВОГО ТІСТА

З дріжджового тіста випікають такі вироби як баби, папушники, пухкеники, плетеники, мандрики, рогалики. Виготовлення дріжджового тіста складається з двох процесів: замішування і бродіння. Дріжджі зброджують цукристі речовини борошна, розщеплюючи їх на вуглекислий газ та спирт. Внаслідок замішування дріжджі розподіляються в тісті рівномірно, тому вуглекислий газ і спирт також виділяються рівномірно по всій масі тіста.

Проте вуглекислий газ, що робить тісто пухирчастим і пухким, виділяється найкраще тоді, коли тісто тепле. Тому рідина — вода чи молоко, в яких розводять дріжджі, — повинна мати температуру 25—30°, найбільш сприятливу для життєдіяльності дріжджів. Усі приправи і складові частини тіста повинні мати однакову температуру, тому їх найкраще тримати певний час в приміщенні. Холодна або занадто гаряча вода чи молоко дуже сповільнюють або зовсім припиняють життєдіяльність дріжджів.

Груші

Груші так само, як і яблука, мають багато цукру, але кислот в них менше, тому на смак вони солодші. В них є солі калію, натрію, кальцію, фосфору, заліза та інші, вітаміни В і С, а також дубильні, пектинові і ароматичні речовини. Пектинових речовин в грушах менше, ніж в яблуках, а солей фосфору більше.

Багато культурних сортів груш відзначаються соковитим маслянистим м'якушем і ніжним смаком. З вирощуваних на Україні найбільш поширені груші таких сортів:

літні—«Лимонка», «Ільїнка», «Глива», «Глек», «Панна», «Улюблена Клаппа». «Вільямс»;

Щоб спекти вироби доброї якості, треба щоб тісто утримувало як можна більше утворюваного в ньому вуглекислого газу. А ця властивість тіста залежить від властивостей борошна. Чим більше в борошні білків і вища якість клейковини, тим кращими будуть вироби.

Для приготування тіста витрачається дріжджів від 20 до 50 *г* на кожний кілограм борошна. Однак, чим більше міститься в тісті здоби (цукру, масла, яєць), тим більше треба брати дріжджів.

Є два способи приготування дріжджового тіста: безопарний і опарний.

осінні — «Лісова красуня», «Бере Боск», «Мар'яна», «Бере Діль», «Дюшес»;

зимові — «Деканка зимова», «Бере Арданпон», «Бере зимова Мічуріна»,«Жермен»,«Жозефіна».

Найбільш виділяються за своїми смаковими властивостями груші сортів: «Улюблена Клаппа», «Бере Боск», «Дюшес», «Бере Арданпон».

Крім споживання у свіжому вигляді, груші використовуються для сушіння («Глек», «Глива», «Лимонка»), варіння компотів і варення.

При безопарному способі тісто замішують відразу, в один прийом. У підігріту до 30° воду кладуть всі належні за рецептурою продукти (дріжджі, сіль, цукор, яйця), всипають борошно і замішують тісто. Після старанного розмішування додають розтоплене масло і продовжують вимішувати доти, поки тісто не відставатиме від рук і стінок посудини. Посудину наповнюють тістом лише наполовину, щоб залишалось достатньо місця для його підходу. Посудина для замішування тіста повинна бути широкою і низькою. Замішане тісто злегка посипають борошном, накривають чистою салфеткою і ставлять в тепле місце, щоб підійшло. Бродіння триває 4—4,5 год. За цей час тісто двічі місять, при цьому виділяється частина вуглекислого газу, а замість нього надходить повітря, яке посилює бродіння і тим самим поліпшує пухкість тіста і воно краще сходить.

Якщо в тісто додають велику кількість здоби (яєць, масла, цукру), то рекомендується користуватися опарним способом його приготування. При цьому способі спочатку приготовляють опару, а потім замішують тісто. Для приготування опари в підігріту до 30° воду або молоко, відповідно до норми, кладуть дріжджі, всипають половину борошна, замішують рідке тісто і ставлять його в тепле місце на 2—2,5 год., щоб підійшло. Кінець бродіння опари визначається тим, що на її поверхні утворюється багато пухирців, а сама опара, збільшившись в об'ємі в два-три рази, починає осідати. Тоді сіль і цукор розчиняють в невеликій кількості води, вливають в опару, додають туди яйця, решту борошна і замішують. Місять доти, поки тісто не відставатиме від рук і стінок посудини. Після вимішування тісто ставлять на 1,5—2 год. в тепле місце для бродіння, під час якого двічі або тричі його обминають.

Айва

Плід культурної айви жовтого кольору, за формою нагадує велике ребристе яблуко або грушу. Поширена айва в південній частині УРСР. М'якуш плоду дуже ароматний, терпко-кислий, грубий, з великою кількістю кам'янистих клітин. Містить багато кислот, пектинових і дубильних речовин. З айви варять варення, компоти, цукати. Її використовують також у виноробстві для здобрювання малокислотних соків.

Вишні

Вишні культивуються на Україні дуже давно і займають перше місце серед кісточкових. Використовуються вони як у свіжому вигляді, так і для приготування найрізноманітніших продуктів. З них готують варення, джем, желе, компоти, наливки, настійки, вина, начинку в пироги й вареники; їх також сушать і маринують.

Плоди вишень містять 9—10% цукру, до 1% кислоти, трохи дубильних, пектинових і азотистих речовин, близько 0,6% солей калію, натрію, заліза та інших мінеральних речовин, каротин і вітаміни B_1 і С.

Основні поширені сорти вишень: «Шпанка», «Лотівка», «Любська», «Родюча Мічуріна», «Гріот український».

Черешні

Основна маса черешень, що надходить на ринок, вирощується в Запорізькій області (Мелітопольський і Якимівський райони) і в деяких районах Закарпатської області. Однак

Ні опара, ні тісто не повинні перестоювати, бо інакше вироби матимуть кислий присмак.

Після закінчення бродіння тісто викладають на посипану борошном дошку і розділяють його для різних виробів.

БАБА УКРАЇНСЬКА

Четверту частину борошна заварюють склянкою гарячого молока і розтирають, щоб не було грудочок. Коли маса зовсім остигне, до неї додають розтерті до білого кольору жовтки, дріжджі і ставлять в тепле місце. Після того як опара добре підніметься, кладуть сіль, додають решту борошна, добре вимішують протягом $^1/_2$ год., вливають розтоплене масло і знову вимішують $^1/_2$ год., після чого додають товчений цукор, добре розтертий мигдаль і знову вимішують $^1/_2$ год., Підготовленим тістом наповняють форму до половини, ставлять її в тепле місце і, коли тісто підійде і заповнить форму, ставлять в духовку на 1 год.

На 4 склянки борошна — 1 склянку молока, 20 жовтків, 50 *г* дріжджів, ½ склянки масла, 1 склянку цукру, 1 ложку мигдалю.

БАБА ЗВИЧАЙНА

Склянку борошна заварюють окропом так, щоб утворилося рідке тісто, на зразок сметани. Тісто підбивають дерев'яною ложкою, поки не утвориться однорідна маса. Після неповного охолодження в тісто вливають розведені в теплому молоці дріжджі і ставлять його в тепле місце, щоб підійшло. Готовність опари визначається по утворенню на тісті тріщин і

великої кількості пухирців. Поки підходить опара, жовтки відокремлюють від білків і розтирають з потовченим і просіяним цукром або пудрою до загустіння, додавши для запаху потовчену разом з цукром ваніль або настояні на горілці корені шафрану, кардамону і сушеної цедри з апельсина або лимона.

Підготовлені жовтки кладуть в трохи теплу опару, добавляють борошно і замішують, а потім підбивають руками або дерев'яною ложкою протягом 2 год. Підбите тісто ставлять знову в тепле місце, щоб підійшло, і коли воно підійде і посередині з'явиться тріщина, обережно, без струсів та різких рухів, посудину ставлять на стілець, всипають решту борошна, перемішують і, коли борошна вже не буде видно, вливають розтоплене масло й місять тісто протягом 2 год., поки воно не відставатиме від рук і посудини. Далі тісто знову ставлять в тепле місце, щоб підійшло, і коли воно збільшиться в об'ємі в 1,5—2 рази, тоді його кладуть на $^1/_3$ об'єму в змащені і посипані просіяними білими сухарями форми.

Якщо форми не паперові, а жерстяні або мідні, їх обкладають писальним білим папером, змащеним маслом, щоб баби не вийшли з темними боками. Наповнені тістом форми ставлять в тепле місце і, коли тісто в них підійде, ставлять в гарячу духовку або піч на 1—1,5 год. залежно від температури.

Після випікання баби обережно виймають з форм, кладуть на завчасно підготовлені подушки з рушниками, час від часу покачують, щоб в них не запали боки. Баби не повинні перестоювати в формах, отже, духовка

вони дуже поширені і в інших південних областях республіки.

Черешні містять 10—15% цукру, 0,5 — 0,8% кислоти, трохи дубильних і пектинових речовин, близько 0,5% різних мінеральних речовин. Вони мають приємний десертний смак і використовуються головним чином для столу в свіжому вигляді. Частково з черешень готують компоти, варення і соки.

Плоди черешні бувають жовті, жовті з рум'янцем, рожеві, червоні і чорні. Найбільш поширені сорти: «Дрогана жовта», «Денісена жовта», «Жабуле» (червоні), «Франсіс» (жовті з червоним рум'янцем), «Одеська чорна» (бордово-чорні), «Гедельфінгер» (темно-червоні).

Сливи

На Україні найбільш поширений вид слив, що дістав назву домашньої або садової сливи, рідше зустрічаються тернослива і терен.

Домашня, або садова, слива нараховує багато підвидів і сортів, які мають різний хімічний склад. Вміст цукру в них коливається від 7 до 16%, кислоти — від 0,5 до 1,5%, пектинових речовин — від 0,4 до 1,2%, мінеральних речовин — в середньому, близько 0,5%. В сливах є в невеликій кількості вітаміни B_1 і C, а також каротин (провітамін A).

З домашніх слив досить поширена в нас «Угорка» (звичайна, ажанська, опішнянська, італійська та інші). Плоди цих слив овальновидовжені, темно-синього кольору з голубуватим восковим нальотом. М'якуш в «Угорки» сухуватий, кісточка в якому

найчастіше відокремлюється. Використовують їх як у свіжому вигляді, так і для варіння повидла, джему, приготування наливок, настойок, а також маринують і сушать. Найкращий чорнослив (сушені сливи) буває з угорок, особливо з «Угорки італійської».

Значно поширені в нас і ренклоди з плодами округлої форми, зеленого або червоно-фіолетового забарвлення, із соковитим м'якушем і кісточкою, яка не відокремлюється. Найбільш відомі сорти ренклодів — «Зелений», «Реформа», «Колгоспний», «Альтана». Ренклоди добрі для споживання у свіжому вигляді, але з них також варять варення, готують консерви (компоти), виготовляють пастилу і вищі сорти мармеладу — пат.

Дуже цінні сливи сорту «Ганна Шпет» з великими плодами яйцеподібної форми, темно-синього кольору з сизим восковим нальотом. М'якуш плодів соковитий, приємного солодкуватого смаку. Використовуються плоди цього сорту головним чином у свіжому вигляді, але вони дуже хороші також і для сушіння та консервування.

Терносливи і терен дуже багаті на дубильні речовини та кислоту, тому для споживання у свіжому вигляді вони непридатні, але їх сушать і в суміші з іншими фруктами використовують для приготування компотів, а також в лікерно-горілчаній промисловості.

Абрикоси

Абрикоси, вирощувані на Україні, містять у своєму складі в середньому 10—12% цукру, 1—1,5% кислоти, близько 0,6%

або піч повинні мати відповідну температуру.

На 4 склянки борошна — 20 жовтків, 2 склянки цукру, 300 *г* масла, 1/3 палички ванілі, 50 *г* дріжджів, 100 *г* сухарів, цедри з ½ лимона або апельсина.

БАБА МЕРЕЖИВНА

Жовтки розтирають з цукром, додають збиті в піну білки, борошно і трохи тепле масло, всипають решту цукру і вливають розведені в теплій воді дріжджі. Збивають цю масу безперервно протягом 1,5 год. Потім тісто ставлять в тепле місце, щоб підійшло, після чого наповнюють ним підготовлені форми на 1/3 їх об'єму і обережно ставлять в гарячу духовку на 3/4 години.

На 1,5 склянки борошна — 5 склянок жовтків, 2 склянки цукру, 1 склянку топленого масла, 50 *г* дріжджів, 5 білків.

ПАПУШНИК ПОДІЛЬСЬКИЙ

Гаряче масло з'єднують з гарячими вершками і замішують пшеничним борошном, розтирають, щоб не було грудочок. Після того як маса трохи прохолоне, в неї вливають розведені в теплих вершках дріжджі, кладуть одне яйце і залишають тісто, щоб підійшло. Як тільки тісто підійде, в нього кладуть розтерті до білого кольору жовтки, цукор і потроху всипають і вимішують решту борошна. Добре вимісивши, тісто знову залишають на 2 год., щоб підійшло, після чого підбивають руками доти, поки воно не відставатиме від рук, потім перекладають в змащену і посипану сухарями форму, запов-

няючи її до половини, дають зійти і обережно ставлять в духовку на 1 год.

На 7 склянок борошна — 2 склянки вершків, 50 *г* дріжджів, 1 яйце, 4 жовтки, 2 склянки цукру, ½ склянки масла.

ПАПУШНИК ЗВИЧАЙНИЙ

Борошно просівають і $^1/_3$ його заварюють гарячим молоком. Після охолодження тісто розмішують, щоб не було грудочок, і дають підійти. Після цього додають розтерті до білого кольору яйця, всипають решту борошна, добре вимішують і під кінець вимішування додають розтоплене масло, цукор і ваніль для запаху. Тісто добре підбивають і викладають у змащені форми на половину їх висоти. Форми можуть мати різну конфігурацію — круглу і чотирикутну, високу або низьку.

Форми з тістом ставлять в тепле місце і як тільки тісто підійде і займе весь об'єм форм, їх ставлять в гарячу духовку на 1,5 год.

На 6 склянок борошна — 2 склянки молока, 12 яєць, ½ склянки масла, 1 склянку цукру, $^1/_{10}$ палички ванілі.

ПАПУШНИК ІЗЮМОВИЙ

$^1/_3$ борошна, необхідного для папушника, заварюють в каструлі гарячим молоком і розтирають, щоб не було грудочок. Як тільки опара охолоне, в неї вливають розведені в молоці дріжджі і розтерті з цукром жовтки. Добре розмішавши, тісто ставлять в тепле місце, щоб підійшло. Коли тісто підійде і зверху утвориться піна, додають лимонну цедру,

пектину, трохи білків і до 0,7% мінеральних речовин, в яких є багато заліза. Вони багаті на каротин (провітамін А) і містять до 10 *мг%* вітаміну С.

Завдяки такому багатому хімічному складу, красивому зовнішньому вигляду і чудесному аромату, абрикоси набули значного поширення. Їх широко використовують у свіжому вигляді, з них готують варення, джеми, найкращі сорти мармеладу (пат), пастилу, компоти, наливки і настойки, їх сушать і маринують. Ядро кісточки абрикоса за смаком, ароматом і хімічним складом нагадує солодкий мигдаль і широко використовується в кондитерській промисловості для виготовлення цінних сортів цукерок, печення, тортів і тістечок.

У даний час на Україні вирощується багато сортів абрикосів, але найбільш поширені — «Червонощокий», «Амброзія», які мають трохи сплюснуті плоди жовтого забарвлення з червоним рум'янцем, «Великий жовтий», «Есперена ранній» і «Ананасний» — з круглими плодами, оранжово-жовтого забарвлення, які мають приємний сильний аромат.

Персики

Основні насадження персиків розташовані в Кримській та інших південних областях, але в останній час у невеликій кількості їх культивують в усіх областях республіки.

Плоди персиків трохи більші від абрикосів, м'якуш в них соковитий, приємний на смак. В них міститься 9—11% цукру, 0,5—1% кислот, від 0,6 до 1,2% пектинових речовин, близько 0,5% різних мінеральних

солей, трохи дубильних, азотистих і інших речовин, вітаміни B_1, C і каротин (провітамін A).

Вживають персики головним чином у свіжому вигляді, але частково використовують і на компоти та варення.

Найцінніші з поширених сортів персиків «Серпневий Кащенка» (плоди округлі, зеленувато-жовті з легким рум'янцем), «Амсден» (такого ж забарвлення, як і «Серпневий Кащенка», але з більшим і яскравішим рум'янцем), «Ельберта» (з великими плодами округлосерцеподібної форми, оранжово-жовтого забарвлення, з красивим червоним рум'янцем).

Виноград

Столовий виноград є цінним продуктом харчування. За поживністю і смаком він займає одне з перших місць серед плодів і ягід. В ягодах винограду міститься 15—22% цукру, а також корисні для організму органічні кислоти (0,8%), мінеральні солі (0,5%) і вітаміни C і P. Виноград має і лікувальні властивості: його з успіхом застосовують при недокрів'ї, хворобах обміну речовин, нирок і шлункових захворюваннях.

До кращих столових сортів винограду, які надходять з півдня України і особливо з Кримської області, відносяться: «Шасла» (білий, рожевий мускатний), «Мускат» (олександрійський і гамбурзький), «Карабурну», «Сенсо», «Чауш», «Лідія», «Жемчуг», «Саба», «Ізабелла», «Асма чорний», «Ташли», «Шабаш».

Суниці і полуниці

Садові суниці цінні за своїм хімічним складом і смаковими властивостями. Вони багаті на сіль, дрібно посічений мигдаль, всипають решту борошна і замішують тісто, яке має бути не густим, м'яким і добре вимішеним. В тісто вливають дві склянки теплого масла, знову вимішують, додають замочений у воді і добре віджатий ізюм. Ізюм попередньо обробляють: переглядають, відокремлюють плодоніжки і видаляють сторонні домішки. Після цього ізюм пересипають борошном, протирають і просівають крізь сито або друшляк для видалення піску і пилу, після чого промивають в теплій воді.

Тісто вимішують доти, поки воно не відставатиме від рук і каструлі. Потім йому дають підійти і знову вимішують, після чого заповняють ним форми на $^1/_3$ їх об'єму і, коли тісто в них зійде, обережно ставлять в гарячу духовку на 1 год.

На 5 склянок борошна — 1,5 склянки молока, 75 *г* дріжджів, 40 жовтків, 400 *г* цукру, цедру з 1 лимона, 3—4 шт. гіркого мигдалю, 2 склянки масла, 200 *г* ізюму, 1 чайну ложку солі.

ПАПУШНИК СВЯТКОВИЙ

Беруть $^1/_3$ борошна, необхідного для виготовлення папушника, всипають його в каструлю, заварюють молоком і добре розтирають, щоб не було грудочок. Після того як маса остигне, вливають розведені теплим кип'яченим молоком дріжджі, добре вимішують і ставлять в теплому місці, щоб тісто підійшло. Після цього беруть жовтки, протирають їх крізь сито, додають цукор-пісок і добре розтирають. Як тільки тісто підійде, вливають підготовлені жовтки, кладуть 1 чайну ложку солі і для запаху ваніль. Потім всипають невеликими порціями

решту борошна, розсіваючи його, щоб не утворювались грудочки, і добре вимішують. Тісто повинно бути м'яким, але не рідким і не крутим. Вимішують тісто доти, поки воно не відставатиме від рук. Після цього в тісто вливають тепле, але не гаряче масло і знову вимішують. Не чекаючи поки тісто підійде, його викладають в форму так, щоб воно заповнило $^1/_3$ її об'єму, а коли тісто підніметься і заповнить $^3/_4$ форми, її ставлять в духовку на 1 год.

На 6 склянок борошна — 3 склянки молока, 50 *г* дріжджів, 30 жовтків, 2 склянки цукру, 1 чайну ложку солі, ваніль, ½ склянки масла.

ПАПУШНИК ШВИДКИЙ

$^1/_3$ просіяного борошна розводять теплим молоком, в якому попередньо розчиняють дріжджі, потроху висипають решту борошна і замішують тісто.

В добре вимішене тісто без грудочок вливають розтерті жовтки, старанно вимішують, обсипають зверху борошном і ставлять в тепле місце, щоб підійшло. Як тільки тісто підійде, його добре підбивають рукою, вливають розтоплене масло, всипають цукор, розтертий мигдаль і знову вимішують протягом $^1/_2$ год., поки тісто не відставатиме від рук і стінок посудини. Тістом наповняють форму на $^1/_3$ її об'єму, а коли воно підійде і заповнить всю форму, її ставлять в духовку на $^1/_2$ год.

Готовність папушника визначається гострою дерев'яною голкою. Якщо витягнута з папушника голка буде сухою, це означає, що він готовий.

На 9 склянок борошна — 3 склянки молока, 100 *г* дріжджів, 30 жовтків, 1½ склянки масла, 2 склянки цукру, кілька мигдалин.

цукор (5,8%), кислоти (0,8—1,5%), вітамін С (до 80 *мг%*), солі заліза і пектинові речовини.

Крупноплідні садові суниці у вжитку неправильно називають полуницями. Справжні полуниці дуже мало поширені, ягоди їх відрізняються від садових суниць округлоконічною формою, зеленим забарвленням більшої половини ягоди з фіолетово-червоним рум'янцем і сильнішим специфічним ароматом.

Використовують полуниці і суниці для споживання у свіжому вигляді, а також для приготування варення, джему, соків і вин. Одним з найкращих десертів вважаються суниці з цукром і вершками.

Найбільш поширені сорти суниць: «Київська», «Коралка», «Рощинська», «Мисовка», «Київська рання», «Комсомолка» і «Йосип Магомет».

Малина

Садова малина дуже ніжна, смачна і ароматна ягода. В ній міститься близько 6% цукру, 1,3% кислоти і значна кількість вітаміну С.

Малина використовується в свіжому вигляді, а також для виготовлення варення, джему, желе, соків, вина, настойок і для сушіння. Висушені ягоди малини використовуються при простуді як потогінний засіб.

Із сортів садової малини найбільш поширені: «Мальборо», «Кутберт», «Китаївська», «Самбурзька», «Зміна» і «Золота».

Смородина і порічки

У нас повсюдно вирощують чорну смородину, червоні і білі





порічки. Більше ж використовується чорна смородина.

У ягід червоних і білих порічок м'якуш соковитий, кислуватий, надходить у продаж цілими гронами. Використовуються вони у свіжому вигляді, а також для приготування желе, соків і вина. Кращі сорти червоних порічок: «Голландські червоні» і «Файя родюча», а білих — «Версальські».

Чорна смородина особливо цінна, бо її ягоди містять значну кількість вітаміну С (від 100 до 400 *мг*%), багато кислоти (1,8—3,7%) і цукру (6—10%), а також мінеральні речовини і вітамін А.

Чорну смородину можна використовувати у свіжому вигляді, але найчастіше з неї готують варення, джем, сиропи і наливки.

Іноді варення готують без варіння ягід, холодним способом. Для цього промиті ягоди перемелюють на м'ясорубці і одержану кашку змішують з цукром в пропорції на 2 вагові частини смородини 4 частини цукру. В результаті в такому варенні вдається зберегти значну частину вітаміну С.

Із сортів чорної смородини найбільш поширені: «Неаполітанська», «Лія родюча», «Боскопський велетень» («Чорний виноград)», «Рясна», «Сандерс» та ін.

Агрус

Ні одна культура немає такої різноманітності в сортах щодо кольору й смаку, як агрус. Шкірка у агруса має світло-зелене, золотисте, рожеве, червоне або майже чорне забарвлення. Агрус багатий на кислоти, яких у ньому міститься до 2,5%, ві-

ПАПУШНИК ПІВДЕННИЙ

Половину борошна заварюють гарячим молоком, розтирають, щоб не було грудочок, і коли тісто остигне, вливають розведені в теплому молоці дріжджі. Після того як тісто підійде, вливають жовтки, розтерті до білого кольору, додають 2 чайні ложки солі і трохи ванілі для запаху. Тісто вимішують, всипають в нього решту борошна і місять так, щоб воно не було крутим, але й не дуже рідким, а приблизно таким, яким його готують для булок. Замісивши тісто, вливають розтоплене масло, ром (або коньяк) і продовжують вимішувати протягом $1^1/_2$ год. Потім кладуть тісто в форму на $^1/_4$ її об'єму, дають підійти до заповнення форми і випікають в духовці протягом $1^1/_2$ год.

На 9 склянок борошна — 5 склянок молока, 50 *г* дріжджів, 12 жовтків, 2 чайні ложки солі, 3 склянки топленого масла, 1 чарку рому або коньяку.

ПАПУШНИК СТОЛІТНІЙ

Половину просіяного борошна всипають в каструлю, заварюють гарячим молоком і розтирають, щоб не було грудочок. Коли маса остигне, додають 100 *г* дріжджів, розведених в теплому молоці до густоти сметани, вимішують і одержану опару ставлять в тепле місце, щоб підійшла. Коли опара підійде, в неї вливають добре розтерті жовтки, додають збиті яйця і, потроху всипаючи решту борошна, замішують тісто.

Місять тісто доти, поки воно не відставатиме від рук. Потім додають цукор, тепле масло, сіль, ваніль для запаху і продовжують вимішувати. Далі кладуть дріб-

но посічений гіркий мигдаль, ізюм і цукати. Добре вимісивши, тісту дають підійти і викладають у форми на $^1/_3$ їх об'єму. Коли тісто підніметься до $^3/_4$ об'єму форми, її ставлять на $1^1/_2$ год. в духовку. Готовність перевіряють дерев'яною голкою.

На 8 склянок борошна — $1^1/_2$ склянки молока, 100 *г* дріжджів, 15 жовтків, 7 яєць, $1^1/_2$ склянки цукру, 1½ склянки масла, на смак солі, ванілі, 200 *г* ізюму, 300 *г* мигдалю, 200 *г* цукатів.

ПУХКЕНИКИ З КИСЛОГО ТІСТА

Молоко злегка нагрівають, розводять дріжджі, додають сіль, масло, розтерті з цукром жовтки, лимонну цедру, підсипають борошно і замішують тісто. Всю масу підбивають ложкою доти, поки тісто не почне відставати від каструлі. Далі його ставлять в теплому місці, щоб підійшло, і як тільки воно підійде, починають робити маленькі пухкеники у вигляді кульок. Пухкеники кладуть на дерев'яну дошку, посипають борошном, дають їм підійти і після цього смажать на гарячому жиру. Необхідно, щоб тісто добре сходило і було ніжне.

На 3 склянки борошна — 1 склянку молока, 6 жовтків, ½ склянки масла, 50 *г* дріжджів, 2 ст. ложки цукру, трохи солі, з $^1/_4$ лимона цедри.

ПЛЕТЕНИКИ КМИННІ

Дріжджі розводять в молоці й замішують половину призначеного за нормою борошна. Коли тісто підійде, всипають решту борошна, вимішують, додають розтоплене масло, сіль, кмин і після вимішування ставлять в тепле місце, щоб знову

таміни С, а також на пектинові речовини. В деяких сортах агрусу вміст цукру досягає 7—8%.

Агрус використовується у свіжому вигляді, для приготування джему, варення і вина.

Для варення найкраще брати агрус не зовсім стиглий, а для столу — м'який, стиглий, темно-червоного або золотисто-жовтого забарвлення.

Кращими сортами агрусу вважаються: «Хаутон», «Фінік», «Зелений пляшковий», «Київський», «Рясний» і «Корсунь-Шевченківський».

Журавлина

У продаж надходять тільки ягоди дикорослої журавлини, яка росте на вогких, мохових, торфових болотах в усіх північних і центральних районах СРСР.

За строками збирання розрізняють журавлину осінню і весняну (підсніжну). Осіння журавлина збирається у вересні — листопаді, а весняна — в березні-квітні.

Ягоди достиглої журавлини червоного кольору, соковиті, кислі. Журавлина весняного збирання менш кисла. У свіжій журавлині міститься в середньому 2,5% лимонної кислоти, а також невелика кількість бензойної і хінної. Через великий вміст кислот, журавлина тривалий час добре зберігається.

У журавлині міститься також невелика кількість цукру і вітаміну С.

Використовується журавлина для приготування киселів, варення, морсів, квасів, сиропів та екстрактів.

підійшло. З тіста роблять плетеники, кидають їх в кип'яток, а потім підсушують і зарум'янюють в духовці.

На 12 склянок борошна — 50 *г* дріжджів, 1 склянку молока, 300 *г* масла, 30 *г* кмину, на смак кориці, 3 склянки води.

ПЛЕТЕНИКИ З МАКОМ

Дріжджі розводять в молоці, додають вершкове масло, мак, сіль, все розмішують, додають частинами борошно, замішують тісто. З тіста роблять плетеники, кладуть їх на змащений лист, дають підійти, змащують яйцем і випікають в духовці.

На 5 склянок борошна — 50 *г* дріжджів, 1 склянку молока, 1 склянку масла, ½ склянки маку, ½ склянки води.



Плетеники з маком.

ЯБЛУЧНИЙ ПИРІГ (З КИСЛОГО ТІСТА)

Приготовляють кисле тісто і дають йому підійти. Вершкове масло розтирають в піну, кладуть в нього цукор, потовчений кардамон і вимішують цю масу з тістом, даючи йому знову підійти.

Чавунну сковороду змащують маслом, кладуть на неї розкачане завтовшки в палець тісто. Трохи тіста змішують з борошном і, скачавши його у вигляді шнура, завтовшки в палець, кладуть навколо коржа з внутрішнього краю сковороди. Коли корж знову підійде, обчищають яблука сорту «Антонівка», ріжуть їх на дрібні кусочки, перемішують з цукром і кладуть на пиріг. Зверху пирога кладуть також кусочки вершкового масла, ставлять в духовку на $^3/_4$ години і добре зарум'янюють.

Замість яблук на пиріг можна покласти очищені від кісточок і пересипані цукром вишні або чорниці.

На $2^1/_2$ склянки борошна — 25 *г* дріжджів, $1^1/_2$ склянки молока, 1 чайну ложку солі, 150 *г* вершкового масла, 150 *г* цукру, 5 зерен кардамону, 10—12 яблук або 1 *кг* вишень чи чорниці.

МАНДРИКИ З ВИШНЯМИ

Всипають в каструлю 2 склянки борошна, вливають туди 1 склянку теплого молока і розмішують. Розведені окремо в 1 ст. ложці теплого молока дріжджі розмішують і ставлять в тепле місце. Коли тісто підійде, в нього кладуть 1—2 яйця, сіль і вимішують, додаючи борошно, поки тісто не почне відставати від рук і каструлі. Після вимішування тісто ставлять знову в тепле місце, щоб воно підійшло.

Цитрусові плоди

До цитрусових плодів належать мандарини, апельсини і лимони, культура яких набула значного поширення на півдні нашої країни лише в роки Радянської влади. Для кращого задоволення потреб населення лимони і апельсини ввозяться в Радянський Союз із Китайської Народної Республіки, Марокко, Італії та інших країн.

Апельсини

Апельсини мають круглу або овальну форму, жовто-оранжову шкірку, приємний солодко-кислий запашний м'якуш оранжово-жовтого, а в деяких сортів рубіново-червоного забарвлення. У м'якуші апельсинів міститься близько 7% цукру, 1% кислоти, а також вітаміни B_1, B_2, PP і особливо багато вітамінів С і А. Найбільш поширені такі сорти: «Вашінгтон-невл», «Первенець», «Гамлін» (Грузія), «Месінські» (Італія).

Мандарини

Плоди мандаринів менші від апельсинів, сплюснуті, запашні, з солодким м'якушем. Шкірка в мандаринів порівняно тонка, шорстка, легко відокремлюється від м'якуша. В мандаринах міститься, в середньому, близько 7% цукру, 0,7% кислоти, а також вітаміни, B_1, С, Р, і каротин.

Найкращими з вирощуваних у нас мандаринів вважаються «Грузинський», «Широколистий», «Кавано-васе» і «Сільверхил».

Лимони

Найбільш поширені сорти лимонів яйцевидної форми із соскоподібними кінцями, світло-жов-

того забарвлення, з щільно прирослим до шкірки м'якушем кислого смаку.

Плоди лимонів містять близько 2% цукру, 5—7% кислоти, а також ефірні масла і вітаміни B_1, B_2, P, PP, у великій кількості вітамін C. Найбільш поширені із вирощуваних на Кавказі лимонів сорти: «Новогрузинський», «Вілла-Франка», «Лісбон» і «Лимон Мейєра».

Плоди цитрусових широко використовуються у свіжому вигляді як цінний антицинготний засіб, вони мають також дуже приємний смак і запах. З цитрусових готують різноманітний асортимент продуктів: соки, варення, компоти, мармелади та ін.

Вишні очищають, посипають цукром-піском і дають постояти 1 год. Після цього з вишень відціджують сік, прокип'ячують його і поливають ним готові мандрики.

Коли тісто підійде, його розкачують на тонкі коржики і кладуть на них вишні так, щоб не було вільного місця, але щоб і вишні не лежали одна на одній, посипають цукром, защипують краї і ставлять в духовку запікатись, накривши зверху папером. Вийнявши з духовки, посипають цукром. Подають на стіл з вишневим соком. До мандриків можна подавати також сметану.

На 3 склянки борошна — 1—2 яйця, 2 склянки молока, 15 *г* дріжджів, 600 *г* вишень, 200 *г* цукру.

МАНДРИКИ З КАПУСТОЮ

Готують дріжджове тісто і, коли воно підійде, роблять коржики, краї яких піднімають і защипують. Капусту дрібно шаткують, тушкують з маслом, цибулею, перцем і сіллю. Коли тісто коржиків підійде, на них кладуть охолоджену капусту, краї їх змащують яйцем, а капусту поливають маслом, в якому смажилась цибуля, і ставлять в гарячу духовку випікатись.

На $2^1/_2$ склянки борошна — 20 *г* дріжджів, ½ склянки молока, 1—2 яйця, сіль, 700 *г* свіжої капусти, 100 *г* цибулі, 50 *г* масла.

ПИРІГ ВОЛИНСЬКИЙ

Дріжджі розводять в молоці, додають розтерті з цукром яйця, розтоплене масло, сіль, добре вимішують і ставлять в тепле місце, щоб тісто підійшло. Коли воно підійде, розкачують тонким шаром і кладуть на лист, дають знову підійти і випікають.

Готовий пиріг зверху прикрашають густою, як повидло, масою, виготовленою з пропареного із цукром ізюму, сушених слив без кісточок і ставлять знову в духовку на 15 хв.

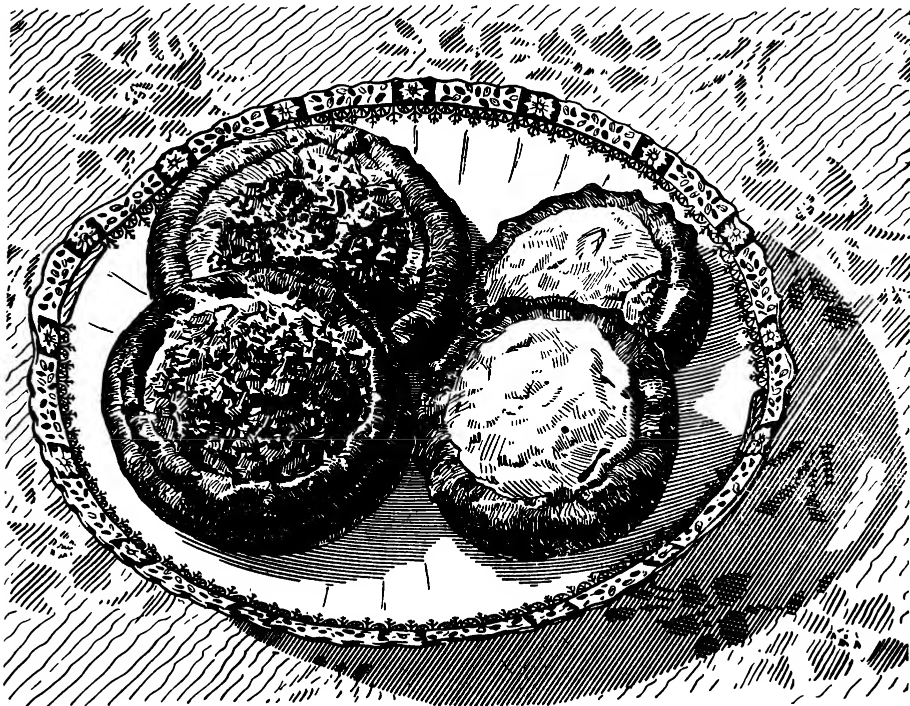
На 3 склянки борошна — 1 склянку молока, 25 *г* дріжджів, 3 яйця, ½ склянки масла, ½ склянки цукру, ½ чайної ложки солі, 50 *г* ізюму, 200 *г* сухих слив.

ПИРІГ ЧЕРНІГІВСЬКИЙ

Яйця розтирають з цукром, додають розведені в теплих вершках дріжджі, товчений гіркий мигдаль і, всипаючи потроху борошно, замішують тісто. Тісто має бути м'яким. Під кінець вимішування додають розтоплене масло.

Коли тісто підійде, його розкачують тонким шаром на лист, дають підійти, знову змащують яйцем, посипають мигдалем з цукром і посіченим ізюмом, наколюють виделкою і випікають в духовці.

На 6 склянок борошна — 2 склянки вершків, 5 яєць, ½ склянки цукру, 100 *г* дріжджів, 20 *г* мигдалю, ½ склянки масла, 100 *г* ізюму.



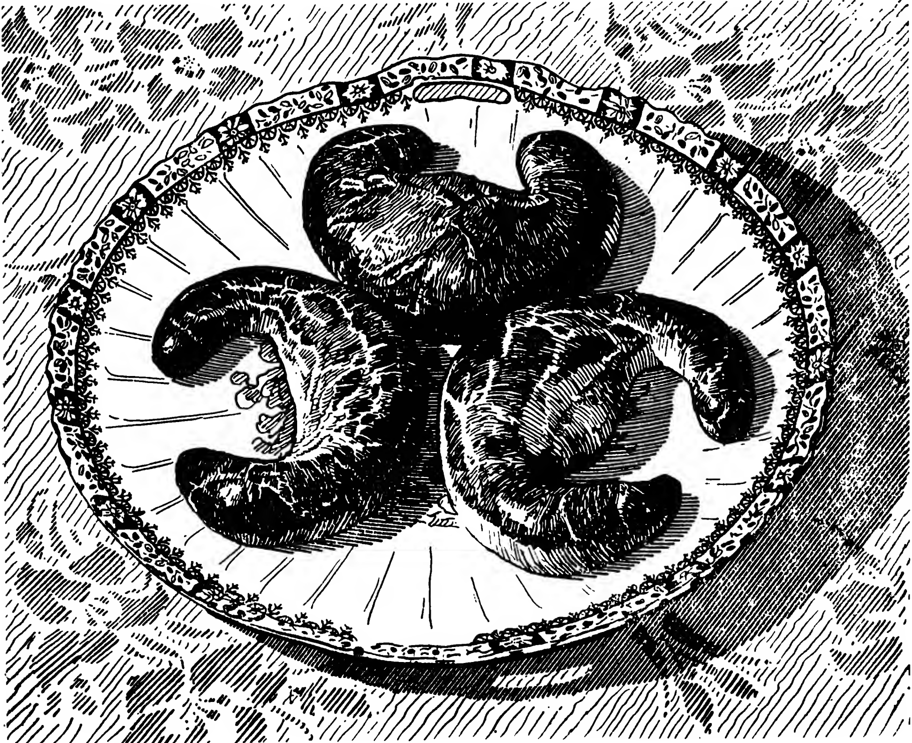
Мандрики з капустою (зліва) і сиром (справа).

СУХАРИКИ

Дріжджі розводять в теплому молоці, додають теплі вершки, 2 яйця, $^1/_2$ склянки цукру, все добре розмішують, всипають поступово борошно, замішують тісто і ставлять в тепле місце, щоб підійшло. Як тісто підійде, з нього роблять невеличкі булочки, кладуть їх на змащений лист і після того як булочки на листі знову підійдуть, їх змащують яйцем і випікають.

Булочки розрізають на кусочки і підсмажують.

На 5 склянок борошна — $1\frac{1}{2}$ склянки вершків, 25 *г* дріжджів, 2 яйця, $\frac{1}{2}$ склянки цукру, $^1/_4$ склянки молока.



Рогалі.

СУХАРІ ПОЛТАВСЬКІ

Масло добре розтирають, додають жовтки або яйця, кисле молоко, розведені в молоці дріжджі і замішують половину борошна. Коли тісто підійде, його добре підбивають, кладуть сіль, $^1/_2$ склянки цукру, решту борошна, замішують круте тісто і ставлять в тепле місце, щоб підійшло.

Як тільки тісто підійде, з нього роблять маленькі круглі булочки і кладуть на змащений лист. Коли булочки на листі підійдуть, їх змащують розведеними з водою жовтками і ставлять в духовку випікатись. Після остигання їх розрізують гострим ножем на скибки і кладуть в духовку для підсушування.

На 6 склянок борошна — 100 *г* масла, 7—8 жовтків або 3—4 яйця, 2 склянки кислого молока, 30 *г* дріжджів, ½ склянки цукру, сіль.

РОГАЛІ

Вершки змішують з яйцями, додають розведені в молоці дріжджі, всипають половину борошна, добре розмішують і ставлять в тепле місце. Коли тісто підійде, в нього додають решту борошна і замішують так, щоб його можна було розкачати. Потім тісто викладають на стіл, додають до нього масла й цукру і добре вимішують. Після цього з тіста роблять рогалі, кладуть їх на змащений лист, дають їм підійти, змащують яйцем, посипають січеним мигдалем і випікають в духовці.

На 3 склянки борошна — 1 склянку вершків, 4 яйця, 25 *г* дріжджів, 200 *г* масла, 1—1,5 склянки цукру, $^1/_4$ склянки молока, 30 *г* мигдалю.

Горіхи

Найбільший попит мають горіхи волоські (грецькі), ліщинні, кедрові, мигдаль і фісташки.

Ядро горіхів містить близько 20% білків, 50—60% жиру, а також мінеральні речовини і вітаміни А і B_1.

Волоські горіхи

Основні насадження волоських горіхів на Україні розміщені в Чернівецькій і Кримській областях. Найбільш цінними вважаються крупноплідні горіхи з м'якою шкаралупою і легко відокремлюваним ядром. Горіхи дрібноплідні з твердою шкаралупою менш цінні, бо в них ядро відокремлюється важко і до того ж воно менше, ніж у крупноплідних. Ядро цих горіхів має щільну консистенцію, солодкуватий смак із слабким терпким або іноді гіркуватим присмаком.

Кращі з культивованих у нас сортів: «Бомба», з великими плодами і товстою шкаралупою, а також «Паперові», з тонкою шкаралупою.

Ліщинні горіхи

В продаж надходять дикі ліщинні горіхи, які ростуть майже в усіх районах країни, і культурні садові горіхи (фундуки), які вирощуються в Криму, на чорноморському узбережжі Кавказу і в Закавказзі.

Ліщинні горіхи — дрібноплідні (завдовжки до 3 *см* і завширшки до 2 *см*), а за формою плодів бувають округлі, видовжені, конічні та ін. Колір ядра в цих горіхів білий, з жовтуватим відтінком; консистенція ядра щільна, тверда, смак — солодкува-

тий, приємний, злегка маслянистий; після обсмажування набувають приємного аромату.

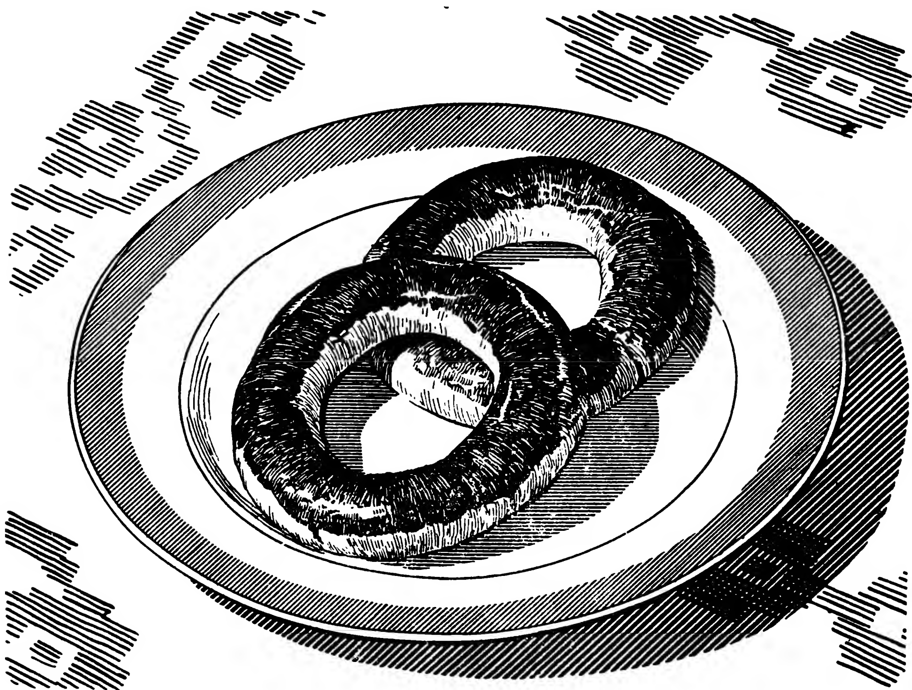
Вага ядра до загальної ваги фундука (горіха) становить у середньому 47%.

Фундука нараховується багато сортів, з яких слід відзначити: «Кримський фундук», «Кудрявчик» і «Бадем».

ОБАРИНКИ

Дріжджі розводять в молоці, додають яйця, розтоплене масло, цукор, сіль. Все добре розмішують, всипають борошно, замішують тісто і ставлять його в тепле місце, щоб підійшло. Коли тісто підійде, роблять з нього бублики, кладуть їх на змащений лист, дають знову підійти, змащують яйцем, обсипають січеним мигдалем або маком і випікають в духовці.

На 5 склянок борошна — 2 склянки молока, 25 *г* дріжджів, 5 яєць, ½ склянки масла, ½ склянки цукру, 1 чайну ложку солі.



Обаринки.

ПЛЕТУНИ

Дріжджі і сіль розводять в теплому молоці, всипають половину борошна, розмішують так, щоб не було грудочок і ставлять тісто в тепле місце, щоб підійшло. Коли на тісті з'являться пухирці, додають розтерті з цукром жовтки, піну збитих білків і всипають борошна стільки, щоб замісити негусте тісто. Під кінець вимішування вливають розтоплене масло, додають лимонну цедру і місять тісто доти, поки воно не стане пухким і легко відставатиме від рук та стінок посудини.

Тісту дають підійти, після чого розкачують на валики з потовщеною серединою і стоншеними краями, згортають в калачики, кладуть на змащений лист і дають підійти.

Перед випіканням змащують яйцем, посипають корицею, мигдалем і ставлять в духовку на 45 хв.

На 6 склянок борошна — 3 склянки молока, 50 *г* дріжджів, 10 жовтків, 3/4 склянки цукру, 10 білків, 1 1/2 склянки масла, цедру з 1/2 лимона, по 30 *г* кориці, мигдалю та ізюму.

Арахіс (земляні горіхи)

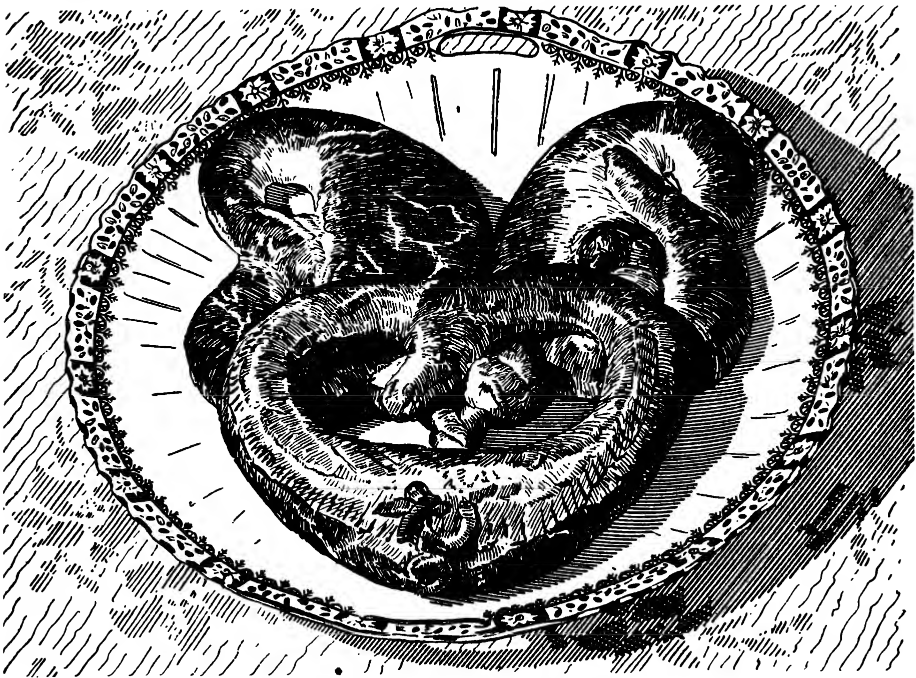
За хімічним складом і смаком до горіхів близький арахіс, який належить до бобових культур. Його вирощують на півдні України.

Плоди арахіса достигають у землі, звідки їх викопують, а потім миють і сушать. Вони мають циліндричну форму з перетяжкою посередині, завдовжки до 3 *см*; шкірка — кольору соломи, м'яка. Плід містить звичайно два ядра, які в сирому вигляді нагадують смак квасолі, а в смаженому — горіха. Ядро арахісу містить в середньому близько 28% азотистих речовин і 45% жиру. Для споживання їх підсмажують. З них добувають смачну олію, а також широко використовують у кондитерській промисловості для приготування халви, начинок для цукерок, тортів і тістечок.

СИРНИК

Розтоплене масло змішують з сметаною, додають туди цукор, жовтки, дріжджі і, підсипаючи борошно, замішують пухке тісто. Тісто добре вимішують і викладають на змащений лист так, щоб покрити рівним шаром його дно і боки.

Сир протирають крізь сито, додають до нього розтерті з цукровою пудрою жовтки, обварений і розтертий мигдаль, розтоплене масло (не гаряче), ваніль для аромату; все разом розтирають протягом півгодини до одержання однорідної маси, далі виливають піну збитих білків і обережно вимішують. Одержану масу викладають на розкачане на листі тісто, розрівнюють, змащують білком, а зверху накладають сітку з тонких шнурків, зроблених з цього ж тіста. Така сітка дуже прикрашає сирник.



Плетуни.

Коли тісто підійде, його випікають в духовці при помірній температурі (190—200°).

На 3 склянки борошна — 200 *г* масла, 1 склянку сметани, 60 *г* цукру, 2 жовтки, 20 *г* дріжджів.

На приготування фаршу — $1^1/_2$ *кг* сиру, 15 жовтків, 500 *г* цукрової пудри, 250 *г* мигдалю, ½ склянки масла, ваніль на смак, 7 білків.

ГОРІШКИ

Влити в посудину $^1/_2$ склянки теплого молока, розвести 50 *г* дріжджів, додати 6 жовтків, розтертих з двома ложками цукру, 4 ложки розтопленого масла, сіль, 6 ст. ложок сметани, всипати 1 *кг* борошна і замісити круте тісто. Коли тісто підійде, з нього роблять короткі пальчики, укла-

дають їх на змащений лист на відстані 3—4 *см* один від одного і випікають в духовці при невисокій температурі.

На 5 склянок борошна — ½ склянки молока, 50 *г* дріжджів, 6 жовтків, 3 ст. ложки цукру, 100 *г* масла, 6 ст. ложок сметани, 1 чайну ложку солі, 1 ст. ложку сухарів.

ВИРОБИ ІЗ ЗДОБНОГО І ПІСОЧНОГО ТІСТА

Дуже поширені на Україні вироби з бездріжджового тіста, особливо із здобного і пісочного. З пісочного тіста, наприклад, випікають печиво до чаю, пряники медові, пундики, коржики, вергуни.

Із здобного тіста випікають мандрики, плетеники, соложеники, перекладанці, вергуни, капами, баби та ін. Спосіб приготування їх майже однаковий. Відрізняються вони один від одного тільки набором продуктів.

Пісочне тісто приготовляють із значно більшою кількістю жиру і цукру, ніж здобне. На одну й ту ж кількість борошна для пісочного тіста беруть цукру в десять раз, а жиру в два з половиною рази більше, ніж для здобного тіста. Велика кількість цукру і жиру в тісті робить вироби розсипчастими, крихкими, у зв'язку з чим тісто і дістало назву пісочного. До складу пісочного тіста входять борошно, масло, цукор, яйця, сіль.

В слойоне тісто, крім зазначених продуктів, додають сметану, молоко або воду.

Для того щоб одержати добре тісто, треба брати борошно з малою кількістю клейковини, оскільки значний вміст її в борошні робить готові вироби жорсткими і грубими.

Мигдаль

На Україні солодкий культурний мигдаль вирощується переважно в Криму. Він має продовгувату, стиснуту з боків форму і буває великий (завдовжки до 60 *мм*) і дрібний (завдовжки до 30 *мм*); дуже добрий на смак, має слабкий аромат. Він буває також з товстою шкаралупою і з тонкою.

Солодкий мигдаль широко використовують для приготування солодких страв, печення, тортів і тістечок.

Фісташки

У продаж надходять фісташки дикорослих і культурних сортів, які в невеликій кількості вирощуються в Криму.

Форма плоду фісташки конусовидна, світло-жовтого забарвлення, з міцною шкаралупою, яка при повному достиганні плоду розтріскується по шву. Фісташкове ядро має зеленувате забарвлення з фіолетовим бочком, приємного солодкуватого смаку.

Сухофрукти

Висушені плоди і ягоди дуже цінні як харчові продукти, бо містять до 80% сухих речовин, з яких від 40 до 55% припадає на цукри. Крім того, в них є кислоти, дубильні і мінеральні речовини та інші складові елементи свіжих плодів і ягід.

С у ш е н і я б л у к а, залежно від способу попередньої обробки, надходять у продаж таких видів: о б ч и щ е н і — без шкірки і серцевини, розрізані на кружальця і обкурені сіркою; н е о б ч и щ е н і — та-

кож обкурені сіркою і розрізані на кружальця або частки різних розмірів і простого сушіння — необкурені сіркою і розрізані на кружальця, частки або половинки.

У яблук обчищених і необчищених забарвлення світло-кремове або світло-жовте, а у яблук простого сушіння — жовтувате або коричневе.

Сушені яблука мають солодкувато-кислий смак, яскраво виявлений запах і містять до 20% вологи і 40—45% цукру.

Сушені груші мають м'ясистий м'якуш солодкуватого смаку, у продаж надходять цілими, половинками або четвертинками.

У сушених груш культурних сортів міститься до 24% води і близько 40% цукру.

Сушені абрикоси надходять у продаж під такими назвами: курага, кайса і урюк.

Курага — це абрикоси, розрізані або розірвані вздовж пополам і висушені без кісточок; кайса — абрикоси, у яких до сушіння видалена кісточка через заглиблення у місці прикріплення плодоніжки до гілки абрикосового дерева, а урюк — це плоди, висушені з кісточкою.

В сушених абрикосах усіх видів міститься до 50% цукру і від 16 до 21% вологи.

Сушені сливи. Відмінну якість мають сушені сливи, які звичайно називають чорносливом, одержують при сушінні крупноплідної «Угорки». Плоди чорносливу м'ясисті, з солодким, злегка кислуватим смаком і яскраво виявленим запахом. Колір однорідний, чорний, глянцюватий. В цих сливах міститься

Проте борошно з великою кількістю клейковини теж має свої переваги, бо навіть при наявності великої кількості цукру і жиру, тісто виходить більш зв'язаним і легше піддається формуванню.

При недостатній кількості цукру в тісті вироби будуть блідими, несолодкими і не розсипатимуться, а недостатня кількість яєць робить вироби грубими і вони гірше випікаються. Чим більше в тісті масла, тим вироби будуть більш розсипчастими. Щоб надати тісту певного смаку і аромату, до нього додають різні ароматизуючі речовини. Ароматизувати тісто можна ваніліном, тонко розтертою корицею, дуже подрібненими смаженими горіхами, мигдалем та ін.

Мигдаль надходить у продаж без твердої шкірки. Щоб видалити тонку коричневу оболонку, його кладуть в друшляк і опускають в киплячу воду на кілька секунд. Потім беруть з води 1—2 мигдалини, стискають їх між пальцями і якщо оболонка легко відокремлюється, то мигдаль негайно виймають з води, щоб не допустити погіршення його смакових якостей. Мигдаль кладуть в невеличкий мішечок і перетирають руками або качалкою, притискуючи мішечок до столу.

Після цього мигдаль насипають на решето і струшують; легка оболонка буде зверху, а мигдаль знизу. Обчищений мигдаль висипають в один ряд на лист і сушать при 50—70°, потім розтирають на тертці.

Щоб одержати більш пухке і розсипчасте тісто, можна на кожний кілограм борошна додавати 5 *г* амонію, або 8 *г* соди.

Тісто готують так. В просіяному борошні роблять заглибину у вигляді лійки,

в яку кладуть розтерті з цукром жовтки, яйця, ароматичні речовини, розім'яте вершкове масло і швидко замішують тісто.

При цьому тісто не слід довго місити і зберігати в теплому приміщенні, оскільки при нагріванні воно затягується і утруднюється його формування, а випечені з такого тіста вироби не будуть достатньо розсипчастими.

З тіста формують руками прямокутний кусок у вигляді цеглини, який кладуть на посипану борошном дошку і качалкою розкачують тісто від середини у всі боки, підсипаючи два-три рази під тісто борошно. Розкачаний шар тіста повинен мати однакову товщину, бо при випіканні тонкі місця згоряють, а товсті не пропікаються. Для перевірки рівномірності товщини тіста його в кількох місцях проколюють ножем.

Вироби з пісочного тіста випікають при температурі 210—240°. При випіканні вироби повинні набувати суцільного золотистого забарвлення, що надає їм доброго смаку і приємного аромату.

ПЕЧИВО ДО ЧАЮ

В просіяному борошні роблять заглиблення, в яке кладуть цукор, жовтки, вливають ром і сік з одного лимона, додають розтерту на тертці шкірку лимона, ваніль і замішують тісто. Тісто добре вимішують, розкачують завтовшки в 2—3 *мм* і з допомогою жерстяних формочок вирізують з нього печиво різної форми, змащують яйцем і випікають.

На $1^1/_2$ склянки борошна — 200 *г* цукру, 3 жовтки, 1 яйце, 1 ложку рому, сік і шкірку з одного лимона, $^1/_{10}$ палички ванілі.

до 25% води і близько 40% цукру.

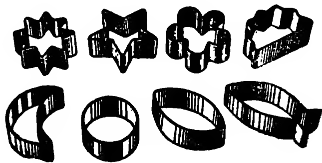
Крім «Угорки» сушать і інші місцеві сорти слив, з яких одержують чорнослив нижчої якості.

Сушені вишні. Кращими вишнями вважаються висушені в духових сушарках. Вони найбільш м'ясисті, чисті й ароматні. У сушених вишнях міститься до 19% води і близько 30% цукру.

Сушений виноград. Це дуже поживний і смачний харчовий продукт. Його їдять свіжим, а також використовують для приготування різних других і третіх страв. Сушений виноград містить від 17 до 20% води і близько 50% цукру. Сушений виноград з насінням називається ізюмом, а без насіння — кишмишем.

Ізюм і кишмиш готують із високоцукристого винограду спеціальних сортів.

Фруктові суміші. У продаж сухофрукти надходять також у вигляді сумішей під назвою «Компоти із сушених фруктів». У них входять різні види сушених фруктів. Суміші готують за різними рецептурами, але звичайно до їх складу входить 35—50% яблук, 10—20% груш, 10—15% слив і вишень. У деякі суміші додають ізюм, курагу, урюк і сушені персики— від 5 до 25%.



Форми для печива

ПЕЧИВО ДЛЯ ДІТЕЙ

В просіяному на пиріжкову дошку борошні роблять заглиблення, кладуть цукор, масло, жовтки, сметану, соду і замішують тісто, яке не повинно бути густим, а таким, щоб його можна було легко розкачати. Тісто розкачують завтовшки в півпальця, вирізують формочками різні фігури, кладуть їх на змащений жиром лист, мастять зверху яйцем, посипають подрібненими горіхами або цукром і випікають.

На 2 склянки борошна — 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки цукру, ½ склянки сметани, 2 жовтки, 1 чайну ложку соди.

МАНТУЛЬКИ КИЇВСЬКІ

В просіяне борошно вливають розтоплене вершкове масло. Окремо ошпарюють мигдаль, обчищають від шкірки, підсушують в теплій духов-



Мантульки київські.

ці і труть на тертці. Жовтки розтирають з цукром, додають в них підготовлений мигдаль і всю масу вимішують з борошном, змішаним з маслом.

Тісто добре вимішують, розкачують рівним шаром, завтовшки в 0,5 *см*, вирізують з нього маленькі фігурки різної форми, кладуть на лист, змащують яйцем, посипають тертим мигдалем і ставлять в духовку на 15 хв. для випікання.

На 4 склянки борошна—200 *г* вершкового масла, 4 жовтки, 1 склянку цукру, 200 *г* мигдалю.

МЕДОВИК

Мед змішують з цукром, вершковим маслом і нагрівають до кипіння. Одержаною масою заварюють просіяне пшеничне борошно і розтирають доти, поки маса цілком охолоне. Тоді додають яйця, соду, корицю і гвоздику, замішують тісто і ставлять його в прохолодному місці на дві доби. Після цього тісто розкачують рівним шаром, завтовшки в півпальця, кладуть на змащений лист і випікають.

На 4 склянки борошна— 1 *кг* меду, 200 *г* цукру, 50 *г* вершкового масла, 5 яєць, 25 *г* соди, по ½ чайної ложки гвоздики і кориці.

МЕДОВИК МІСЬКИЙ

Білки збивають в піну, додають цукор, мед, корицю, гвоздику, соду, борошно і замішують тісто. Добре вимішане тісто розкачують, викладають на змащений лист, посипають розтертим мигдалем і випікають в духовці протягом години при температурі 160°.

На 3 склянки борошна —4 яйця, ½ склянки цукру, 200 *г* меду, по ½ чайної ложки кориці і гвоздики, 1 чайну ложку соди.

Карамель

Карамельні вироби виготовляють або із самої карамельної маси, або з додаванням до неї будь-якої начинки.

Карамельну масу приготовляють уварюванням цукру з патокою. Коли маса увариться, до неї додають для смаку й аромату лимонної або молочної кислоти і різні ароматичні есенції — грушеву, яблучну, малинову, апельсинову та ін. Потім її формують на машинах у вигляді горошин, листочків, кружалець, батончиків, паличок, подушечок та інших фігур і одержують монпансьє або карамель без начинки. Дуже хороші сорти монпансьє «Лимонные и апельсинные корочки» і карамель леденцева «Театральная», «Барбарисовая», «Прозрачная» та ін.

Більше випускають карамелі з начинкою, причому начинка може бути найрізноманітнішою щодо складу, смаку та аромату. Наприклад, сорти «Фруктово-ягідна суміш», «Апельсин», «Атласная подушечка» та ін. — з фруктово-ягідною начинкою; «Мечта» — з помадкою; «Бенедиктин», «Арктика» — з лікерною начинкою; «Пчелка» і «Золотой улей» — з медовою; «Мотылек» і «Сливочная» — з молочною; «Золотая рыбка», «Фантазия» — з начинкою з сирих горіхів або мигдалю, розтертих з цукром; «Крабы», «Урожай» — з начинкою з обсмажених горіхів або арахісу, розтертих з цукром; «Гусиные лапки» і «Раковые шейки» — з начинкою з шоколаду, змішаного з розтертими обсмаженими горіхами, мигдалем або арахісом; «Снежок» і «Полярная» з на-

чинкою, приготовленою з цукрової пудри, кокосової олії і ментолу та ін.

Особливо смачна карамель, глазурована шоколадом: «Цитрусовая» — з фруктово-ягідною начинкою; «Уральская» і «Ленинград» — з горіхово-шоколадною; «Дружба» і «Нева» — з молочною начинкою та ін.

Дуже ніжна і смачна карамельна «Соломка», яку готують з ароматизованої і здобреної кислотами карамельної маси, багаторазово розтягуючи її, від чого вона набуває дрібно-трубчастої форми.

Драже

Якщо розкусити або розрізати драже, то можна побачити, що воно складається з двох частин: корпуса, що є основою драже, і кірочки, яка покриває корпус. Кірочка утворюється в результаті накатки на корпус цукрової пудри, забарвленої в різні кольори (цукрове драже), іноді кофе або какао-порошку, з цукровою пудрою (шоколадне драже). Спеціальною обробкою драже надають глянцевого вигляду.

Цукрове і шоколадне драже виготовляється з різними корпусами, від яких і дістає собі назву. Наприклад: лікерно-сиропне, помадне, желейне, фруктово-ягідне, карамельне, ядрове (з обсмажених ядер горіхів, арахісу, мигдалю або абрикосової кісточки).

Найбільш відомі сорти шоколадного драже: «Кофе-мокко», «Метро» (лікерно-сиропне), «Ягода», «Вишня» (фруктово-ягідне), «Грильяж у шоколаді» (карамельне), «Горіх у шоколаді», «Мигдаль у шоколаді» (ядрове).

МЕДОВИК З ЛИМОНОМ

Мед нагрівають настільки, щоб він став рідким і в ньому могло розтопитись вершкове масло. Після цього додають цукор, сіль і розтертий імбир. Масу добре вимішують, додають збиті яйця, зерна товченої гвоздики, натерту цедру лимона, порошок кориці, всипають невеликими порціями борошно і замішують тісто. Добре вимішене тісто розкачують завтовшки в півпальця і з допомогою жерстяних формочок вирізують різної форми медовики, укладають їх на змащений жиром лист і випікають.

На 3 склянки борошна — 200 *г* меду, 100 *г* вершкового масла, 200 *г* цукру, 2 яйця, ½ лимона, 2 чайні ложки кориці, 1 чайну ложку соди, 1 *г* імбиру.

МЕДОВІ ПРЯНИКИ

У просіяне борошно кладуть вершкове масло, добре перетирають, додають мед, цукор, соду, жовтки, яйця, товчені в ступці гвоздику і корицю, розтерту на тертці цедру лимона і все добре змішують. Тісто місять протягом 20—30 хв. до утворення однорідної маси. Потім тісто розкачують завтовшки в півпальця і формочками вирізують невеличкі медовики, укладають їх на змащений жиром лист і випікають.

На 1½ склянки борошна — 1½ ст. ложки масла, 4 ст. ложки меду, 1 склянку цукру, 3 яйця, 3 жовтки, 1 ложку соди, по 1 чайній ложці кориці, гвоздики, цедру з 1 лимона.

МЕДОВИКИ ВІЛЬШАНСЬКІ

Мед злегка нагрівають і додають борошно, вершкове масло, яйця, трохи гвозди-

ки, гіркого перцю і кориці для аромату, соду. Все змішують і розтирають в каструлі або чашці з овальним дном. Формочками вирізують з розкачаного тіста медовики і випікають в духовці протягом 45 хв.

На $2^1/_2$ склянки борошна — 500 г меду, 200 г вершкового масла, 2 яйця, 20 г гвоздики і на смак кориці, 1 чайну ложку соди.

МЕДОВИК ПУХКИЙ

Беруть 4 склянки рідкого або 3 склянки густого меду і нагрівають. Коли мед стане досить рідким, в нього всипають пшеничне борошно, добре розмішують, перекладають в кондитерський казанок з овальним дном і розтирають товкачиком протягом 45 хв., після чого вливають склянку води або молока, додають жовтки, вершкове масло, розведену в 1 ст. ложці молока соду і розтерту лимонну цедру. Все розтирають до однорідної маси, додають збиті в піну білки і вимішують рухом зверху вниз, щоб вони краще з'єднались, викладають на змащений лист рівним шаром і відразу ж ставлять на 30 хв. в духовку.

На 6 склянок борошна —4 склянки рідкого або 3 склянки густого меду, 1 склянку води або молока, 5 жовтків, 200 г вершкового масла, 1 чайну ложку соди, цедру з 1 лимона, 5 білків.

МЕДОВИКИ ЖИТНІ

В добре просіяне житнє борошно кладуть 1 ложку прянощів — гвоздики, кориці, кардамону. Мед нагрівають і виливають в борошно. Тісто місять доти, поки воно не побіліє, потім додають 50 г спирту або горілки і знову місять, щоб не

Із цукрового драже дуже хороші: «Язички з лікером», «Лікерно-сиропне», «Морські камінці» (помадне), «Морські камінці з ізюмом» (фруктово-ягідне), «Золотий горішок» (карамельне), «Арахіс у цукрі» (ядрове).

Мармелад

Розрізняють мармелад ф р у к т о в и й, який виробляють із цукру і фруктового пюре, багатого на желюючі речовини (пектини), і ж е л е й н и й, що виготовляється уварюванням цукру з водним розчином пектину або агару (желюючої речовини, що добувається з морських водоростей), при цьому додають харчові кислоти, фарби і ароматичні есенції.

Фруктовий мармелад непрозорий, тьмяних кольорів, а желейний — прозорий, чудового яскравого забарвлення. Але фруктовий мармелад, який містить у собі цінні речовини фруктів, корисніший від желейного.

І фруктовий, і желейний мармелад надходять у продаж відлитими у вигляді різних фігурок (листочки, зірочки, овали, кружки, ромби) з узорною поверхнею або у вигляді нарізаних брусочків і пластинок з гладенькими і фігурними краями. Фруктовий мармелад, крім того, випускають у вигляді великих пластів.

Відомі такі сорти фруктового мармеладу: я б л у ч н и й, який виробляється з яблучного пюре з додаванням есенцій різних запахів і харчових фарб, та м і ч у р і н с ь к и й, який готується також із яблучного пюре, але з додаванням до нього пюре інших фруктів або

ягід, наприклад, малини, суниць, чорної смородини та ін.

Найкращим за якістю мармеладом є п а т. Його виробляють з пюре ренклодів (вид слив) або абрикосів і формують у вигляді коржиків з опуклою поверхнею, наприклад: «Пат абрикосовий», «Цвітний горошок», «Бухарський десерт».

Із желейного мармеладу особливо хороші «Апельсинові часточки» та «Лимонні часточки».

Пастила

У нас виробляють пастилу к л е й о в у — легку, пушисту і з а в а р н у — більш щільну і важку.

Основою для обох їх є пастильна маса, яку готують збиванням яєчних білків, яблучного пюре і цукру.

При виготовленні клейової пастили пастильну масу змішують з агаро-цукровим або пектинно-цукровим сиропом, а заварну пастилу готують замішуванням пастильної маси з гарячою мармеладною масою.

Клейову пастилу випускають у вигляді брусочків квадратної і прямокутної форми або у вигляді відлитих півкуль з узорною поверхнею, які іноді склеюють попарно плоскими боками (сорт «Зефір»).

Пастила може бути різних запахів і кольорів — рожевого, білого, жовтого.

Заварна пастила надходить у продаж або у вигляді брусочків (сорти «Фруктово-ягідна», «Мандаринова» та ін.), або у вигляді цілих пластів чи рулетів.

Відомі також сорти пастили, глазурованої шоколадом.

було грудочок. Після цього тісто на 1—2 год. виносять на холод, потім розкачують, підсипаючи крохмаль, нарізують медовики, кладуть їх на змащений розтопленим маслом лист і ставлять в піч або духовку для підсушування.

На $2^1/_2$ склянки борошна —2 склянки меду, 50 *г* спирту або горілки, 1 ложку прянощів, 1 ложку крохмалю.

ПУНДИКИ СТОЛІТНІ

Масло розтирають до білого кольору, не перестаючи розмішувати протягом години, додають до нього цукор, цедру з одного лимона, яйця, крохмаль і замішують тісто. З тіста роблять пундики і випікають.

На 1 склянку крохмалю — 100 *г* масла, 200 *г* цукру, цедру з 1 лимона, 6 яєць.

ПУНДИКИ ДО КОФЕ

Розтоплене масло розтирають з цукром до білого кольору, додають по одному 6 яєць, поступово всипають борошно, вимішують, роблять з тіста невеличкі булочки, укладають їх на змащений лист, посипають тертим мигдалем і випікають в духовці.

На 2 склянки борошна — 200 *г* масла, 1 склянку цукру, 6 яєць, 20 *г* мигдалю.

КОРЖИКИ СОЛОДКІ

Смалець або масло розтирають з цукром, додають по одному 3 або 4 яйця. Розтирають до однорідної маси, додають $^1/_4$ чайної ложки соди, всипають борошно і замішують тісто. Розкачують його завтовшки в 1 *см*, вирізують коржики, зма-

щують яйцем, посипають мигдалем і випікають.

На 6 склянок борошна—400 г смальцю, 1 склянку цукру, 3—4 яйця, 1/4 чайної ложки соди, 20 г мигдалю.

КОРЖИКИ МИГДАЛЬНІ

Вершкове масло перетирають з борошном до одержання однорідної маси. Окремо беруть жовтки і розтирають з цукром до білого кольору, додаючи переварену воду і натертий мигдаль. Підготовлену масу змішують з перетертими борошном і маслом, вимішують тісто, розкачують його, вирізують коржики, змащують яйцем, кладуть на лист і випікають.

На 8 склянок борошна — 400 г масла, 6 жовтків, 1 склянку цукру, ½ склянки перевареної води, 200 г мигдалю.

КОРЖИКИ БАТУРИНСЬКІ

Варені жовтки розтирають на ситі і змішують з сирими жовтками, додають сметану, цукор, вершкове масло куском, біле вино, все добре розтирають до однорідної маси, потім всипають борошно і тертий мигдаль і знову розтирають. З готового тіста роблять коржики, укладають їх на змащений жиром лист, мастять жовтком, посипають цукром, змішаним з мигдалем, наколюють виделкою, щоб не здувалися при випіканні і ставлять в духовку.

На 6 склянок борошна — 600 г мигдалю, 5 варених жовтки, 3 сирих жовтки, 1 склянку сметани, 50 г білого вина, 1 склянку цукру, 400 г вершкового масла.

Цукати

Цукатами називають фрукти, зварені в цукровому сиропі, а потім відокремлені від нього і підсушені.

Якщо зварені фрукти тільки підсушують, на них утворюється гладенька глянцева поверхня і їх називають глазурованими фруктами. Роблять і інакше: зварені і відокремлені від сиропу фрукти витримують деякий час у перенасиченому цукровому розчині і потім підсушують. В результаті на фруктах утворюється дрібнокристалічна кірочка —це і є власне цукати. Іноді зварені фрукти після відокремлення від сиропу посипають цукровим піском або цукровою пудрою і висушують. Так приготовлені цукати називають київським сухим варенням.

Шоколад

Шоколад виробляють з какао-бобів, цукру і какао-масла. Іноді в шоколад додають сухого молока, мигдалю й горіхів (сирі і обсмажені, цілі і розтерті), цукатів, меленого кофе, вафельної кришки, вітамінів, ванілі та інших речовин і одержують різні спеціальні сорти.

Враховуючи смак споживача, промисловість випускає шоколад з різним вмістом какаомаси (какао-бобів і какао-масла) та цукру.

У звичайному шоколаді, наприклад, міститься какао-маси приблизно 40% і цукру 60%, а в десертному — какао-маси не менше ніж 45% і цукру не більше ніж 55%. Десертний шоколад має злегка

гіркуватий присмак, властивий какао-бобам.

Шоколад випускають у вигляді плиток, таблеток, батончиків, дрібних виробів з узорною поверхнею (узорчастий) і різних фігур (зайчики, пістолети, кулі, кораблики та ін.). Фігури можуть бути порожні всередині (з сюрпризами і без них) і суцільні.

Виробляють шоколад без начинки і з різною начинкою: фруктовою, горіховою, шоколадно-горіховою, помадно-шоколадною, шоколадно-вершковою та ін.

Начинки в шоколаді повинно бути не більше від половини загальної ваги шоколаду.

Зрозуміло, що сортів і назв шоколаду дуже багато, що обумовлюється різноманітністю добавок до шоколадної маси, формою виробів і складом начинок.

Найбільш поширені такі сорти десертного шоколаду без добавок: «Гвардейский», «Спорт» «Столичный», «Золотой ярлык», «Узорчатый» і з добавками: «Миньон» (з добавкою тертого мигдалю), «Шоколад кола» (з тертими горіхами кола), «Юбилейный» (з сухим молоком), «Золотой якорь» (з добавкою цедри) та ін.

Із звичайного шоколаду без добавок найчастіше зустрічаються сорти: «Ванильный», «Цирк», «Детский» — у плитках різної ваги, а з добавками — «Театральный» (з тертим мигдалем і сухим молоком), «Шоколад с орехами» (з додаванням цілих і подрібнених обсмажених горіхів).

Із шоколаду з начинками найбільш поширені «Сказки Пушкина» і «Басни Крылова» у

КОРЖИКИ СОЛОНІ

В просіяне борошно додають масло, сіль, яйця, сметану і замішують тісто. Добре вимісивши, тісто розкачують до товщини 1—1,5 *см*, вирізують формочкою коржики, змащують їх яйцем і випікають.

На 8 склянок борошна — 400 *г* масла, 1 чайну ложку солі, 5 яєць, 4 ст. ложки сметани.

КОРЖИКИ З КМИНОМ

В просіяне борошно кладуть масло, яйця, молоко, сіль, кмин, соду і замішують тісто. Потім розкачують його і роблять коржики, які кладуть на лист, наколюють виделкою і випікають в духовці.

На $1^1/_4$ склянки борошна — 1 яйце, ½ склянки молока, 100 *г* масла, ½ чайної ложки соди, кмин.

КОРЖИКИ РОЗСИПЧАСТІ

Масло і смалець збивають в однорідну масу, додають сметану, молоко, жовтки, сіль, збиті в піну білки, соду, насипають борошно і замішують круте тісто.

З розкачаного завтовшки до 1—1,5 *см* тіста роблять коржики, укладають на лист, змащують яйцем і випікають.

На 9 склянок борошна—400 *г* вершкового масла, 400 *г* смальцю, 2 склянки сметани, 1 склянку молока, 5 жовтків, 5 збитих білків, сіль, ½ чайної ложки соди.

КОРЖИКИ ІЗ ШКВАРОК

Шкварки дрібно січуть, додають до них жовтки, соду, сіль, борошно і замішують тісто. Розкачують тісто завтовшки в півпальця, вирізують з нього склянкою коржики, змащують їх білком, посипають

кмином, наколюють виделкою і ставлять в духовку на 15—20 хв.

На 400 г шкварок — 2 жовтки, 2 склянки борошна, 1 чайну ложку соди, 2 білки, ½ чайної ложки кмину, 1 чайну ложку солі.

СОЛОНІ ПАЛЬЧИКИ

Борошно змішують з картопляним пюре і маслом, всипають трохи солі. Тісто розкачують смугою в долоню завширшки і в палець завтовшки, нарізують смужками, вкладають на лист, змащують яйцем, посипають кмином і випікають в духовці.

На 1¼ склянки борошна — 200 г картопляного пюре, 200 г масла, ½ чайної ложки солі, 1 яйце, і на смак кмину.

ВЕРГУНИ

В просіяному борошні роблять заглиблення, куди вливають сметану, яєчні жовтки, ром, оцет, кладуть цукор, сіль і замішують круте тісто.

Тісто розкачують тонким шаром завтовшки не більше 2—3 *мм*, нарізують вузькими смужками завширшки 3,5 *см* і завдовжки 10—12 *см*, переплітають їх по 2—3 разом, а кінці зліплюють. Найкраще різати смужки спеціальним пристосуванням, що складається з валика з насадженими на ньому на однаковій відстані один від одного дисками з зазублинами, якими вергунам надається гарної зубчастої форми.

Вергуни смажать в розігрітому смальці в широкій низькій каструлі, щоб вони вільно плавали. Зарум'янені вергуни виймають з жиру виделкою, кладуть на блюдо і посипають цукровою пудрою, вигляді батончиків вагою 50—20 г.

Шоколад смачний, легко засвоюється і дуже корисний: у ньому міститься 55—60% цукру, 6—7% білків, близько 30% жиру, мінеральні речовини, ароматичні і ряд інших.

Крім того, в ньому є тонізуюча речовина какао-бобів — теобромін, який збуджує нервову систему, підвищуючи цим діяльність, активність організму. Шоколад швидко відновлює працездатність стомленого організму.

Цукерки

Цукерками називають значну групу кондитерських виробів, виготовлюваних з цукру в різних поєднаннях з молоком, жирами, фруктами, яєчними білками, горіхами, мигдалем, шоколадом, кофе, карамеллю, органічними кислотами, ароматичними речовинами і рядом інших продуктів. Приготовані з цих продуктів і сформовані цукеркові маси становлять основу або корпус цукерки. В деяких сортах цукерок корпуси покривають зверху глазуррю з шоколаду, помадки або карамелі і називаються вони глазурованими, на відміну від неглазурованих цукерок, які являють собою чисті цукеркові маси без зовнішнього покриття.

Неглазуровані цукерки складом корпуса простіші від глазурованих. Найбільш поширені помадні, молочні, марципанові, слойоні цукерки та ірис. Помадні —готують збиванням цукрово-патокового сиропу, молочні — уварюванням цукру з молоком, марципанові — розтиранням необсмажених горіхів або абрикосової кісточки з

цукром, слойоні — складають з двох-трьох шарів помадної, молочної або желейно-мармеладної маси. Усі ці маси здобрюють різними смаковими і ароматичними речовинами.

З помадних цукерок дуже поширені «Київська помадка», «Фруктово-ягідний цукор», «Кремок»; з молочних — «Театральна помадка», «Вершкова тягучка», «Рекорд»; представниками марципанових є фрукти, овочі і фігури з марципану, батони горіхові; а з слойоних можна назвати «Мотылек», «Куколка», «Спорт», «Крем-ирис» та ін.

Ірис готують уварюванням цукру і патоки на молоці з додаванням жиру. Деякі сорти здобрюють додаванням какао, кофе, горіхів, фруктово-ягідної суміші та інших продуктів. Залежно від технології уварювання ірис буває твердий, напівтвердий і м'який, а різні добавки визначають його сорти. Сорти «Ледокол» і «Особый» належать до групи твердих ірисів: «Кис-кис», «Прима», «Школьный», «Сливочный» — до напівтвердих, а «Золотий ключик», «Тузик», «Забава» — до м'яких.

Цукерки глазуровані шоколадом — найбільш різноманітні за складом і найсмачніші та найпоживніші. Вони можуть мати корпуси (начинки) такі ж, як і неглазуровані, та багато інших.

З помадними начинками цукерки — «Буревестник», «Озеро Рица», «Черевички», «Наталка Полтавка» та ін.

З молочними начинками — «Октябренок», «Эстрадные».

З марципановими начинками — «Эльбрус», «Миндальные».

змішаною з ваніллю. Смальцю беруть не менше 750 *г*. Після смаження всіх вергунів смалець виливають у холодну воду, кип'ятять, і як тільки він остигне, його збирають для дальшого використання.

На 3 склянки борошна — ½ склянки сметани, 3 жовтки, 1 ст. ложку цукру, ¼ чайної ложки солі, 2 ст. ложки рому або коньяку.

ВЕРГУНИ КИЇВСЬКІ

Яйця збивають в піну разом з цукром, потім вливають розтоплене масло, ром, молоко, кладуть натертий на тертці мигдаль, добре розмішують, додають потроху борошно і замішують тісто.

Тісто розкачують якнайтонше, нарізують вергуни, смажать в гарячому смальці, викладають на тарілку і посипають цукром.

На 2½ склянки борошна — 3 яйця, 3 ложки цукру, 2 ст. ложки масла, ½ ст. ложки рому, 3 ст. ложки молока, 12 шт. гіркого мигдалю, 100 *г* цукру.

ВЕРГУНИ ВОЛИНСЬКІ

Яйця добре змішують з горіховою чи арахісовою олією, всипають борошно і замішують тісто. Щоб тісто можна було тонко розкачувати, його місять не менше півгодини. З розкачаного тіста нарізують вергуни, смажать в гарячому смальці, викладають на тарілку, посипають цукром і подають на стіл.

На 4 склянки борошна — 10 яєць, 5 ст. ложок арахісової або горіхової олії, 100 *г* цукру.

ВЕРГУНИ СУБОТІВСЬКІ

Борошно просівають на тістову дошку, роблять в ньому заглиблення, в яке вли-

вають вершки, ром, кладуть цукор, жовтки, яйця і замішують тісто. Розкачують його якнайтонше, вирізують вергуни і смажать в гарячому смальці, до якого додають чарку спирту або горілки.

На 4 склянки борошна — 15 жовтків, 3 яйця, 2 ст. ложки рому, 1 ст. ложку густих вершків, 100 *г* цукру.

ВЕРГУНИ КОНОТОПСЬКІ

Яйця розтирають з цукром в каструлі, додають не більше склянки молока, розтерту цедру з половини лимона, сіль, всипають просіяне борошно, замішують тісто, накривають його салфеткою або чистим рушником і залишають на кілька хвилин, щоб набухла клейковина і тісто можна було тонко розкачати. Тісто розкачують тонким шаром, нарізують вергуни будь-якої форми, опускають їх в гарячий смалець, підсмажують з обох боків, викладають на сито, обсушують, кладуть на тарілку і посипають цукровою пудрою.

На 1½ склянки борошна — 2 яйця, 1 ст. ложку цукру, ½ ст. ложки масла, 1 склянку молока, ½ лимона.

ВЕРГУНИ ЛЬВІВСЬКІ

Беруть 2 склянки борошна, жовтки, по 1 ст. ложці цукру, рому або спирту, оцту, замішують тісто, тонко розкачують, розрізують на смуги, а останні поперечними діагоналями розрізують на ромби, в яких вздовж середини роблять розрізи, і вивертають. Смажать вергуни в гарячому смальці до золотистого кольору, вибирають на тарілку і посипають зверху цукровою пудрою, змішаною з ваніллю. До вергунів можна подавати в окремому

З комбінованими начинками (слойоні) — «Красный цветок», «Мандариновые», «Столичные», «Эсмеральда» та ін.

З фруктовими начинками — «Абрикосовые», «Цирк», «Южная ночь», «Лето» та ін. Корпус цих цукерок складається з фруктово-ягідного пюре,увареного з цукром і різними смаковими добавками.

З лікерними начинками — «Руслан и Людмила», «Вишневый ликер», «Шоколадные бутылочки с ликером», «Язычки с ликером». Вони являють собою рідку або частково зацукровану масу, одержану уварюванням цукрового сиропу з додаванням алкоголю, іноді молока, кофе, какао та інших смакових і ароматичних речовин.

З кремовими начинками — «Красная Москва», «Колос», «Жар-птица», «Трюфели». Вони мають маслянистий напівтвердий корпус, приготовлений збиванням або змішуванням цукру, помадки або шоколаду з жирами та різними смаковими добавками.

Із збивними начинками — «Стратосфера», «Суфле», «Золотая рыбка». Корпус цих цукерок готують змішуванням збитих з цукром яєчних білків з агаровим сиропом або гарячою мармеладною масою. В приготовлювану масу додають вина, меду, цукатів, цедри та інших смакових речовин.

З горіховими начинками — «Балтика», «Кара-Кум», «Красная», «Чапаев», «Алеко», «Лісова пісня» та ін. Корпус цих цукерок являє собою масу розтертих з цукром обсмажених горіхів, абрикосової кісточки або кунжуту, здобрену

вином, медом, шоколадом, молоком, кофе або іншими смаковими та ароматичними речовинами. Це одні з найсмачніших цукерок.

З горіховими начинками і вафлями — «Тузик», «Мишка косолапый», «Садко», «Ананасные». Корпус цих цукерок складається з горіхової маси з додаванням шоколаду, перешарованого вафлями.

До цукерок, глазурованих шоколадом, належать також фрукти, ягоди і цукати в шоколаді — «Вишня в шоколаде» (спиртова), «Ягоды в спирте», «Мандаринная корочка», «Чернослив в шоколаде» та ін. Це чудові на смак цукерки.

Цукерки, глазуровані помадкою. Це група красивих і смачних виробів. Корпуси їх готують з тих самих цукеркових мас, що й у шоколадних цукерок, але глазурують їх помадкою різних кольорів, смаків та ароматів. На поверхні цукерок роблять з помадки різні узори, а деякі сорти, крім того, прикрашують кусочками цукатів, мармеладу, горіхів. Готові цукерки кладуть у витончені капсули з тонкого гофрованого підпергаментного паперу — і вкладають у художньо зроблені коробки. Звичайно їх продають у суміші сортів під різними назвами.

Цукеркові набори випускають у художньо оформлених коробках, які вміщують від 100 до 1000 *г* цукерок.

Розрізняють шоколадні набори, які складаються з цукерок, глазурованих шоколадом («Ассорти», «Люкс», «Шоколадный набор», «Москва»); помадні набори — з цукесоуснику розігрітий мед. Холодні вергуни добрі з чаєм.

На 2 склянки борошна — 4 жовтки, по 1 ст. ложці оцту, рому або спирту, 1 ст. ложку цукру, 100 *г* масла, 800 *г* смальцю для смаження.

ТРОЯНДА УКРАЇНСЬКА

Борошно просівають на дошку, роблять в ньому заглиблення і вливають збиті до однорідної маси 4 жовтки, 4 яйця, збиті з 1 ст. ложкою цукру, додають 50 *г* вершкового масла, 1 ст. ложку рому і замішують тісто. Тісто не повинно бути рідким, бо його важко буде обробляти, але й не дуже густим, бо вироби з нього будуть крихкими і ламкими.

Тісто розкачують тонким шаром так само, як і на вергуни, і склянкою або чашкою вирізують кружки різної величини. Кружки складають один на один по 4—5 шт., сильно стискують посередині, щоб з'єднати їх докупи і, не стискуючи краї кружків, гострим ножем роблять з чотирьох боків надрізи в напрямі до центра до половини кружків. Смажать в розтопленому жирі. Під час смаження окремі кружки тіста розійдуться і, скручуючись, утворять пелюстки троянди.

Після смаження троянду треба посипати цукровою пудрою і в ямку посередині покласти з варення вишню.

На 6 склянок борошна — 4 яйця, 4 жовтки, 50 *г* свіжого вершкового масла, по 1 ст. ложці рому і цукру.

МАНДРИКИ З СИРОМ

Приготовляють бездріжджове тісто. Сир добре віджимають або кладуть під гніт, протирають крізь сито, додають сме-

тану́, яйця, сіль, цукор, розтоплене масло і розмішують, щоб не було грудочок. Тісто, добре вимісивши, розкачують тонким шаром, вирізують кружки, зверху кладуть підготовлений сир, защипують краї, укладають на змащений жиром і посипаний борошном лист, змащують яйцем і випікають в духовці.

На 4 склянки борошна — 200 *г* сметани, 200 *г* масла, 3 яйця, 800 *г* сиру, по 1 ст. ложці цукру і вершкового масла, 1 чайну ложку солі.

МАНДРИКИ З ВАРЕННЯМ

Борошно просівають на тістову дошку, роблять в ньому заглиблення, в яке кладуть яйця, розтерті варені жовтки, вершкове масло, цукор, сметану, сіль і швидко замішують тісто. Тісто кладуть на тарілку, накривають чистим рушником і виносять в холодне місце на 30—40 хв. Після цього тісто розкачують тонким шаром (завтовшки 0,5 *см*), вирізують склянкою або спеціальною вирізкою кружки. На кружки накладають рівним шаром ягоди з варенням, а край кружка загортають зигзагоподібно всередину. Якщо ягоди беруть свіжі, то їх попередньо тушкують, зливають з них сік, що утворився, і додають на смак цукор. Мандрики укладають на змащений лист і ставлять в духовку на 10—15 хв. для випікання.

На 3 склянки борошна — ½ склянки сметани, 100 *г* вершкового масла, 2 яйця, 2 варених жовтки, 2 ст. ложки цукру, ½ чайної ложки солі.

МАНДРИКИ ІЗ СЛИВАМИ

Тісто приготовляють так само, як і для мандриків з варенням. Сливи очищають від кісточок, злегка відварюють з цукром,

рок глазурованих помадкою («Десертный набор», «Помадный набор»), а також набори із суміші цукерок, глазурованих шоколадом і помадкою («Театральный набор»). В набори включають цукерки з різними начинками.

Усі цукерки, особливо шоколадні, не тільки смачні, але й дуже цінні в харчовому відношенні.

Халва

Халва — смачний і високопоживний продукт. До її складу входить близько 45% цукру, 30—33% жиру, 11—13% білків та інших азотистих речовин.

Виготовляють халву з багатого на жир насіння кунжуту, соняшника або ядер горіхів та арахісу і збитої з відваром мильного кореня карамельної маси. Халва, приготовлена на кунжутовому насінні, називається тахіновою.

При виготовленні халви в неї можуть бути додані какао-порошок, дрібно посічені горіхи або мигдаль, ваніль чи вітаміни.

Сорти халви розрізняють за основною сировиною — тахінова, соняшникова, горіхова, арахісова — і за внесеними добавками — ванільна, шоколадна (з добавками какао), з горіхами, з мигдалем, з вітамінами.

Печення

Печення випікають з пшеничного борошна вищого і першого сортів з додаванням цукру, яєць, жирів та різних смакових і ароматичних речовин. Для розпушення тіста використовують

питну соду або вуглекислий амоній.

За якістю тіста і рецептурою розрізняють печення таких видів: цукрове, затяжне, цукрово-затяжне і сухе.

Цукрове печення — крихке, розсипчасте, із вмістом 24—30% цукру і 9—9,5% жирів. До цього виду печення належать сорти: «Октябрь», «Сливочное», «Молочное», «Новая Москва», «Фантазия», «Українська суміш» і багато ін.

Іноді цукрове печення готують слойоним, склеюючи по дві штуки його фруктовою або помадною начинкою — «Слойоне» з фруктовою начинкою та «Слойоне» з помадною начинкою.

У затяжного печення тісто зв'язне, пружне, розсипчасте, із вмістом цукру від 17% і більше та жирів 8% — «Мария», «Ленинград», «Москва», «Волзька суміш», «Аврора» та ін.

Цукрово-затяжне печення за якістю займає проміжне місце між цукровим і затяжним. Цукру в ньому повинно бути не менше ніж 20% і жиру 8%. Це менш поширений вид печення.

Найчастіше зустрічаються сорти його «Казбек» і «Звездочка».

Сухе печення за структурою тіста нагадує затяжне. Його готують з малою кількістю цукру, підвищеним вмістом жиру з додаванням солі, а в деяких сортах — також кмину або анісу.

Основні сорти цього печення — «К завтраку», «Арктика», «С тмином», «С анисом», «Столовое».

Здобне печення. Здобне печення випікають з пше-

а сироп зціджують. Сливи укладають на коржики щільним шаром в один ряд, посипають цукром, загортають краї всередину, змащують яйцем, укладають на змащений лист і випікають в духовці протягом 15—20 хв. Випечені мандрики посипають цукром і подають на стіл із сметаною або цукровою пудрою, які подають окремо.

На 4 склянки борошна—200 г масла, 200 г цукру, 2 яйця, 2 ст. ложки сметани, 500 г слив, 200 г цукрової пудри.

МАНДРИКИ З ПОЛУНИЦЯМИ АБО МАЛИНОЮ

Тісто приготовляють, як і для мандриків з варенням. Полуниці злегка відварюють з цукром і відціджують сироп.

Підготовлені полуниці кладуть на розкачаний коржик рівним шаром, краї коржика загортають зигзагоподібно всередину, посипають зверху цукром, укладають на змащений лист і випікають в духовці.

На 4 склянки борошна—200 г цукру, 200 г вершкового масла, 2 яйця, 2 ст. ложки сметани, 200 г цукрової пудри, 800 г полуниць.

ПУНДИКИ З ВЕРШКАМИ

Масло розтирають з цукром і жовтками, потроху добавляють воду, після чого всипають борошно і замішують не дуже круте тісто. З тіста роблять маленькі круглі булочки, кладуть їх на лист, змащують яйцем, посипають цукром і запікають в духовці протягом 20 хв. Виймають з духовки, вирізують знизу середину, наповнюють її збитими вершками і подають на стіл.

На 2 склянки борошна — 1½ склянки води, 150 г масла, 2 ст. ложки цукру, 5 жовтків.

ПЛЕТЕНИКИ

Жовтки розтирають з цукром, додають, безперервно помішуючи, невеликими дозами розтоплене масло, збиті в піну білки, обережно вимішують, насипають борошно і замішують м'яке, але не рідке тісто. До тіста додають розтерті жовтки, трохи вливають 56-градусної горілки і збивають тісто рукою доти, поки воно не буде відставати від рук.

З тіста роблять плетеники (стор. 310), змащують їх яйцем, посипають цукром і випікають в дуже гарячій духовці.

На 3 склянки борошна — 10 жовтків, 10 білків, 1 склянку цукру, 1 склянку масла, 50 *г* горілки.

ПЛЕТЕНИКИ ЛЬВІВСЬКІ

Мигдаль змішують з цукром, товчуть в ступці і просівають на ситі. Білки збивають в піну, додають кориці і змішують з подрібненим мигдалем і цукром.

З тіста роблять маленькі плетеники, кладуть їх на промаслений папір і сушать в трохи теплій духовці.

На 400 *г* цукру — 400 *г* мигдалю, 7 білків, 30 *г* кориці.

КИЇВСЬКИЙ ПИРІГ З ВИШНЯМИ

Сметану розтирають з цукром і додають чайну ложку соди, всипають потроху борошно, замішують тісто, розкачують його на круглу, змащену маслом і посипану борошном, сковороду. Краї тіста загортають як для ватрушки. Вишні очищають від кісточок, кладуть на тісто рівним шаром, щоб не було пустого місця, посипають цукром, накладають клітку із тонких шнурків тіста і ставлять в духовку випікатись. Після того як пиріг наполовину

ничного борошна вищого і першого сортів з великим вмістом цукру (до 40%), жирів—до 25% і яєць (20—25%). До складу деяких сортів печення входить молоко, ізюм, мигдаль, цукати, ароматичні речовини та інші продукти. За поживністю і смаковими властивостями це дуже високоцінний вид борошнянокондитерських виробів.

За рецептурою і технологією виготовлення розрізняють здобне печення пісочне, бісквітнозбивне і сухарики.

П і с о ч н е   п е ч е н н я — крихке, розсипчасте у вигляді крендельків, батончиків, коржиків та інших дрібних форм («Суворовское», «Українське», «Песочное», «Масляное», «Листики» та ін.).

Б і с к в і т н о-з б и в н е печення — м'яке, з хорошою пористістю, готується замішуванням тіста на збитих з цукром яйцях або яєчних білках. У деяких сортів значна частина борошна замінюється розтертими з цукром горіхами або мигдалем («Октябренок», «Палочка-выручалочка», «Домашнее»,«Миндальное без начинки» та ін.).

С у х а р и к и   характеризуються значним вмістом жиру, цукру і яєць. Деякі сорти здобрюють ізюмом і мигдалем. До сухариків належать «Московские хлебцы».

Деякі сорти печення готують із зовнішньою обробкою глазуррю або склеюють попарно начинкою. Випускають печення окремими сортами або в суміші сортів у коробках («Красная Москва», «Крымская смесь», «Мозаика»).

П е ч е н н я   «М е ч т а» — типу тістечка. Це заварна трубочка, заповнена начинкою і глазурована шоколадом.

спечеться, виймають не закриті сіткою вишні, заливають сметаною, обсипають цукром і ставлять знову в духовку, щоб підрум'янити.

На 2 склянки борошна — 1 склянку сметани, 1 склянку цукру, 1 чайну ложку соди, 600 *г* вишень, 1 ст. ложку масла.

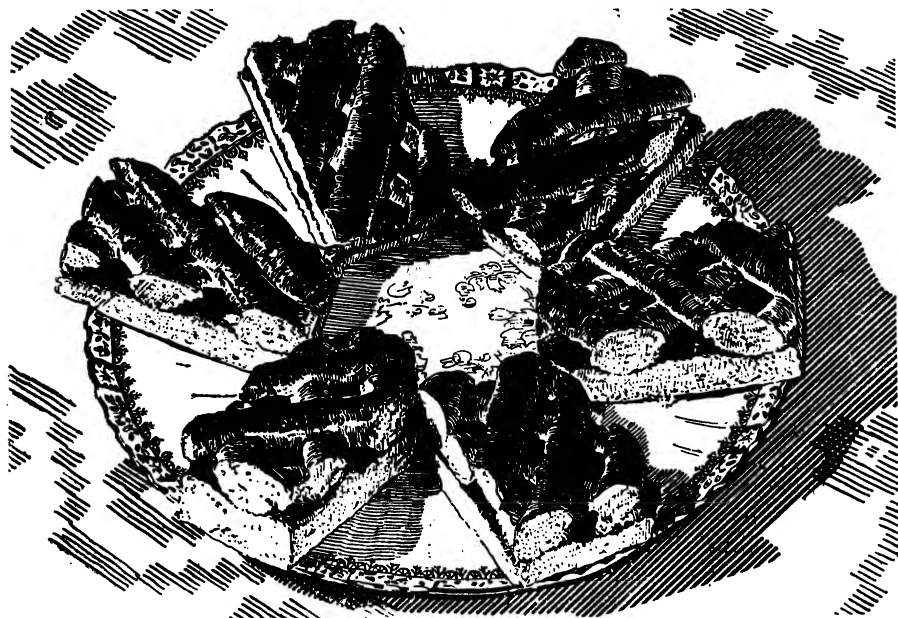
ПИРІГ З ПОВИДЛОМ

Приготовляють тісто так само, як для пирога з вишнями, розкладають на сковороду, накладають повидло, розрівнюють, накривають сіткою з тіста і випікають.

ПИРІГ ШВИДКИЙ

До просіяного борошна додають масло, розтерті разом з цукром яйця, замішують тісто, розкачують два коржики. Між коржами кладуть начинку з варення, посипають зверху мигдалем і випікають.

На $2^{1}/_{2}$ склянки борошна — 200 *г* масла, 200 *г* цукру, 2 яйця, 200 *г* варення.



Пиріг з повидлом.

ПИРІГ З ЯБЛУКАМИ

Тісто приготовляють, як і для пирога з вишнями, розкладають рівним шаром на змащену розтопленим маслом і посипану сухарями сковороду. Яблука обчищають від шкірочки і серцевини, нарізують тонкими кусочками, накладають на тісто, заліплюють краї, як у ватрушки, посипають цукром і ставлять в духовку запікатись.

ПИРІГ ІЗ СЛИВАМИ

Тісто приготовляють, як і для пирога з вишнями. Сливи очищають від кісточок і разом із шкіркою перетирають на тертці, накладають на тісто, розкачане на сковороді, заліплюють краї, як у ватрушки, обсипають цукром і випікають.

ПИРІГ З ВИШНЯМИ І СМЕТАНОЮ

Приготовляють бездріжджове тісто. Вишні очищають від кісточок, пересипають цукром, дають трохи постояти, відціджують сироп.

Тісто розкачують, накладають рівним шаром вишні, ставлять в духовку і як тільки пиріг трохи підпечеться, поливають його сметаною і посипають цукром.

На $2^1/_2$ склянки борошна — 1 склянку сметани, 1 ст. ложку масла, 1 яйце, ½ склянки цукру, 1 чайну ложку солі, 500 *г* вишень.

ТРУБКИ З СМЕТАНОЮ

Яйця розтирають з цукром, додають невеликими порціями борошно і розтирають, аж поки маса не стане білою і рівною. Підготовлену масу виливають на змащений жиром лист так, щоб шар тіста був тонким. Товстий шар утруднює згортання трубки.

Лист ставлять в духовку на 2—3 хв., потім виймають і гаряче тісто розрізують на квадратики, як для вареників, і згортають їх у трубки з допомогою бляшаної трубки (цю операцію слід робити швидко, щоб тісто не прохолонуло). Потім трубки знову ставлять в духовку на 1 хв.

Після охолодження трубки наповняють збитими сметаною або кремом, а зверху прикрашають суницями чи полуницями або ягодами з варення без сиропу.

На ½ склянки борошна — 3 яйця, $^3/_4$ склянки цукру, 1 склянку вершків або крему, ½ склянки полуниць або суниць, 1 ст. ложку масла.

СОЛОЖЕНИКИ

В каструлю вливають вершки, додають розтерте з цукром масло, жовтки, розтерту на тертці цедру лимона, всипають борошно, замішують рідке тісто і випікають млинці. Перед самим смаженням млинців збивають решту білків і змішують з рідким тістом. Печуть 4 млинці однакового розміру.

Частину яблук обчищають від шкірочки, дрібно нарізують, посипають цукром, додають вершкове масло, тушкують все разом в каструлі або на сковороді, безперервно помішуючи, до повної готовності яблук. На млинці накладають підготовлені яблука і загортають їх трубкою. Дві трубки з яблуками кладуть на сковороду, а поверх них — інші дві трубки, заливають їх піною білків і відразу ж запікають в духовці.



Трубки з сметаною.

Після охолодження верх соложеника прикрашають фігурно нарізаними яблуками.

На 1½ склянки борошна — 1 склянку вершків, 1 склянку масла, 1 склянку цукру, 10 яєць, 2 лимони, 600 г яблук.

СОЛОЖЕНИКИ ПОЛТАВСЬКІ

В каструлю вливають вершки, додають масло, 8 жовтків, цукор, все добре розмішують, кладуть цедру з 2 лимонів, всипають борошно і замішують рідке тісто. Перед тим як смажити млинці, решту білків збивають в піну і виливають в тісто.

Випікають 4 або 5 однакових за розміром млинців, два з них змащують густим варенням або повидлом, інші два покривають яблуками, припущеними в сиропі. Склавши всі млинці у вигляді циліндра, чергуючи начинку, на верхній млинець накладають варення і яблука. Поливають піною збитих білків, посипають цукром і ставлять в духовку на 10 хв., щоб піна з білків зарум'янилась.

На 1½ склянки борошна — 1 склянку вершків, 1 склянку масла, 1 склянку цукру, 10 яєць, 2 лимони, 200 г варення або повидла, 300 г яблук.

СОЛОЖЕНИКИ ВИШНЕВІ

Вершкове свіже масло розтирають в каструлі або макітрі з овальним дном, додають цукор, жовтки, цілі яйця, дрібно натертий і оброблений, як зазначено на стор. 320, мигдаль, вимішують півгодини, щоб маса була однорідною, без грудочок. Потім додають дрібнорозтерту цедру з одного лимона, ложку кориці, товчені й

Пряники

Тісто для пряників готують з пшеничного борошна вищого й першого сортів, цукру та хімічних розпушувачів з додаванням ароматичних есенцій чи прянощів (кориця, гвоздика, мускатний горіх, аніс, кардамон та ін.). При виготовленні деяких сортів використовують також мед, патоку, ізюм, цукати, кришки з пряників та інші продукти.

Готові пряники мають ясно виражений аромат покладених у них прянощів і дуже солодкі (вміст цукру від 36 до 45%).

Виготовляють пряники різної форми — круглі, овальні, прямокутні, фігурні (звірі, птиці), без начинки і з фруктовими начинками. Іноді пряники випускають у вигляді великого пласта з начинкою або без начинки під назвою к о в р и ж к и. Деякі сорти вкривають цукровою глазуррю.

Розрізняють два види пряників — сирцеві і заварні.

С и р ц е в і пряники готують замішуванням борошна, цукру, соди і всіх речовин, що входять у рецептуру, на воді або в холодному цукровому сиропі. Замішане тісто для надання йому однорідної структури прокачують на вальцях, формують і випікають. Це найпростіший вид пряників. Недолік їх полягає в тому, що вони порівняно швидко черствіють. Найбільш поширені такі сорти: «М'ятні», «Ванільні», «Тульські», «В'яземські», «Глазуровані».

З а в а р н і пряники значно відрізняються від сирцевих технологією їх виготовлення, пишніші і смачніші від них. Борошно замішують на гарячому цукрово-медовому або цукрово-патоковому

сиропі. Потім тісто витримують у холодних приміщеннях протягом кількох днів, додають решту речовин за рецептурою, замішують, формують і випікають. Сорти заварних пряників: «Медові», «Кримські з начинкою», «Медова коврижка» (з начинкою і без начинки), «Східні», «Російські» та ін.

Вафлі

Вафлі — це тонкі, дуже пористі і тому легкі борошняні кондитерські вироби, випечені із збитого рідкого тіста; мають форму тонких листків або фігур з узорною поверхнею.

Тісто для вафель готують з пшеничного борошна вищого і першого сортів, цукру, харчових жирів та яєць.

Вафлі виробляють з начинкою і без начинки. Для начинки використовують цукеркові маси — фруктова, горіхова, марципанова, кремова, збивна із вершків і збивна типу «Зефір».

Вафлі без начинки виготовляють у вигляді прямокутних пластин з тіста, яке містить, крім основної сировини, какао, кофе і різні ароматичні есенції. Асортимент: вафельні стаканчики і листові вафлі, «Динамо» — сорт, який являє собою суміш вафель різних смаків і ароматів.

Вафлі з начинкою. Відомі такі сорти: «Фруктово-помадні», «З фруктовою начинкою», «Лимонні палички», «Сніжинка», «Черепашка», «Горішки» та ін.

Тістечка

Ці красиві і смачні кондитерські вироби відзначаються високою поживністю і дуже просіяні сухарі (або черству міську булку, намочену в молоці і віджату), одну склянку вишень — варення без соку. Масу добре вимішують, викладають у змащену жиром і посипану сухарями форму і ставлять в духовку для випікання. Перед подаванням соложеники поливають вишневим соком.

На $1^1/_2$ склянки сухарів — 200 *г* вершкового масла, 200 *г* цукру, 2 жовтки, 8 яєць, 200 *г* мигдалю, цедру з одного лимона, 1 чайну ложку кориці, 1 склянку вишень — варення без соку.

СОЛОЖЕНИКИ СИРНІ

Беруть свіжий сир, протирають крізь сито, додають цукор, ізюм і добре вимішують. Свіжу сметану, ставлять на лід. Після того як вона достатньо прохолоне, її збивають до пишності на льоду, досипають цукру і розмішують.

Перед подаванням на стіл сир поливають сметаною, змішаною з цукром, і посипають корицею.

На 800 *г* сиру — по ½ склянки цукру, ізюму і свіжої сметани, 1 чайну ложку кориці. Для підливи — по $^1/_2$ склянки цукру і сметани.

СОЛОЖЕНИКИ З МАКОМ

В кімнатній воді звечора замочують мак, а якщо треба швидко — заварюють окропом, накривають кришкою і залишають стояти протягом 1 год. для запарювання. Потім мак кілька разів промивають, викладають на сито, віджимають, щоб був сухим, перекладають в каструлю, додають 15 жовтків і розтирають. До

одержаної однорідної маси додають цукор, вершки, 8—10 шт. товченого гіркого мигдалю, картопляне борошно, старанно розмішують, щоб не було грудочок, і виливають збиті білки.

Білки збивають в емальованій посудині. Якщо збивати їх в алюмінійовій посудині, вони набувають сірого кольору. Підготовлену масу викладають в змащену й посипану сухарями форму і обережно ставлять в духовку для випікання.

На 1 склянку картопляного борошна — 200 *г* маку, 15 жовтків, 200 *г* цукру, 2 склянки вершків, 8—10 шт. гіркого мигдалю, 9 білків, 20 *г* масла, 30 *г* сухарів.

ПЕРЕКЛАДАНЕЦЬ

На просіяне борошно кладуть масло і січуть ножем, поки не утвориться однорідна маса. Дріжджі розводять в теплому молоці, додають жовтки, добре збивають і підливають до одержаної маси, не припиняючи сікти тісто.

Тісто добре вимішують і ділять на п'ять рівних частин. Кожний кусок тіста тонко розкачують і вкладають на добре змащений лист, перекладаючи такою фруктовою сумішшю: порізаними на тонкі смужки пареними сушеними абрикосами (курага), пареним ізюмом, сухими сливами, ошпареними для пом'якшення, очищеними від кісточок і нарізаними на довгі тонкі смужки, варенням з вишень без соку. Фруктовий фарш розмішують, ділять на 4 рівних частини, накладають на один шар тіста і накривають другим, так укладають всі п'ять шарів тіста і залишають для розстою на 3—4 год. Після

легко засвоюються організмом. За типом тіста розрізняють тістечка бісквітні, пісочні, заварні, слойоні, воздушні, мигдально-горіхові і кришкові. Оздоблюють їх кремом (вершковим, вершково-шоколадним, масляним), помадкою, кремом із помадкою, варенням, фруктовим желе, цукатами, горіхами та іншими речовинами.

Бісквітні тістечка мають пишне, ніжне тісто, приготовлене замішуванням борошна на збитих з цукром яйцях.

Пісочні тістечка випікаються з тіста, яке містить багато цукру, яєць і жиру, завдяки чому вони бувають крихкі, розсипчасті. Їх випускають або у вигляді прямокутних кусків, нарізаних з великого пласта, або у вигляді кошичків, кілець та інших невеликих фігурок. Деякі сорти тістечок, крім зовнішньої обробки, перешаровують начинкою з фруктових припасів.

Заварні тістечка випікають довгастої або круглої форми. Тісто для них готують заварюванням борошна нагрітими до кипіння маслом і водою з сіллю. При випіканні всередині виробів утворюються порожнини, які потім заповнюють кремовою або фруктовою начинкою.

Зверху тістечка змащують кремом або глазурою.

Слойоні тістечка готують перешаруванням фруктовими припасами або кремом раніше випечених тонких листів з несолодкого тіста, багатого на жир. Зверху тістечка змащують кремом і посипають кришками з тістечок або дрібно посіченим мигдалем і горіхами.

Воздушні тістечка являють собою вироби, випечені

з яечних білків, збитих з цукром, перешаровані фруктовою або кремовою масою і зверху оздоблені.

Мигдально-горіхові тістечка випікають з тіста, яке містить значну кількість розтертого мигдалю, горіхів або абрикосових кісточок, цукру та яечних білків. Формують тісто у вигляді куполоподібних коржиків, які після випікання іноді перешаровують і зовні оздоблюють.

Кришкові тістечка являють собою вироби, приготовлені з протертих обрізків випеченої тістечкової маси, перешаровані кремом і покриті зверху глазуррю та іншими оздоблювальними матеріалами. Тістечко «Картопля» поверх глазурі посипається какао-порошком.

Торти

Торти виготовляють з того ж тіста, що й одноіменні з ними тістечка, але тільки зовнішня обробка тортів більш пишна і красива. За типом тіста розрізняють торти бісквітні, пісочні, слойоні, мигдальні і вафельно-горіхові.

Бісквітні — перешаровують і оздоблюють варенням, джемом, цукатами, кремом, глазуррю і шоколадом. Сорти цих тортів: «Казка», «Отелло», «Бісквітно-фруктовий», «Бісквітно-кремовий», «Ванільний» та ін. До цього ж типу належать і дитячі торти, які відзначаються малими розмірами.

Пісочні — за характером обробки бувають фруктові, кремові, глазуровані і шоколадні. До цього типу належать сорти: «Пісочно-фруктовий», «Абрикотин», «Ленінградський».

цього верх змащують яйцем, посипають цукром і випікають в духовці.

На 4 склянки борошна — 500 *г* масла, 14 жовтків, 40 *г* дріжджів, 1/4 склянки молока, 400 *г* абрикосів (кураги), 1 склянку ізюму, 400 *г* сухих слив, 400 *г* варення без соку.

ВЕРТУНИ З ЯБЛУКАМИ

З просіяного борошна замішують на воді, додаючи яйця, масло, сіль на смак, не дуже густе тісто, відбивають його об пиріжкову дошку або кришку стола доти, поки в тісті не з'являться пухирці. Тісто загортають в мокру салфетку і тримають його 2 год. на холоді. Після цього тісто розкачують на кружки завтовшки в 3—5 *мм*, дають трохи підсохнути, на середину кружка гіркою кладуть дрібно насічені яблука кращого сорту, посипають сухарями і згортають тісто трубкою. Вертуни кладуть на добре змащений жиром лист, ставлять в жарку духовку, під час випікання обливають жиром.

На 3 склянки борошна — 1 яйце, 1 чайну ложку масла, сіль, 1/4 склянки сухарів, 800 *г* яблук.

КАПАМА З ПОВИДЛОМ

Основна вимога до тіста для капами, щоб воно добре розтягувалось. Для цього найкраще тісто замісити на одному яйці і теплій воді, додаючи трохи солі, але без масла. Від масла тісто кришиться і рветься при розкачуванні.

Замішене тісто сильно відбивають об кришку стола або пиріжкову дошку і ставлять на півгодини в тепле місце для визрівання. Тісто кладуть на посипану

борошном салфетку, розтягують спочатку пальцями, а потім розкачують до товщини цигаркового паперу. Після розкачування тісто залишають на 30—40 хв., щоб підсохло.

Щоб уникнути закальця тіста при випіканні, перше ніж покласти повидло або якийсь інший фарш, тісто зверху посипають тонким шаром тертої черствої булки, згортають рулоном і кладуть на широкий лист з допомогою салфетки або рушника, бо при згортанні руками тонке тісто може порватися. Капаму випікають в гарячій духовці протягом години.

На 4 склянки борошна — 2 яйця, 2—3 ст. ложки теплої води, сіль, 400 *г* повидла.

КАПАМА З ГОРІХАМИ І МЕДОМ

В просіяному борошні роблять заглиблення, вливають 1/4 склянки води, 2 яйця і замішують густе тісто. Тісто розкачують якнайтонше по довжині листа завширшки 20—25 *см*.

Очищені горіхи і солодкий мигдаль обливають окропом, очищають від шкірки, дрібно товчуть, доливаючи по кілька крапель води, змішують з трохи розведеним водою медом так, щоб маса була досить густою. Підготовленою масою змащують рівним шаром поверхню розкачаного тіста, згортають його рулоном, укладають на змащену сковороду у вигляді круга, мастять жиром, обсипають цукром і випікають в духовці.

На 4 склянки борошна — 2 яйця, 400 *г* солодкого мигдалю, 800 *г* грецьких горіхів, 200 *г* меду, 50 *г* масла, 1/4 склянки води.

М и г д а л ь н і — обробляють і оздоблюють джемом, варенням, желе, цукатами, помадками. Існують сорти: «Мигдальний фруктовий». «Ідеал», «Великий театр», «Київський».

С л о й о н і — перешаровують і оздоблюють кремом, джемом, варенням, повидлом і цукатами. Сорти: «Слойоний з кремом», «Слойоний фруктовий» та ін.

В а ф е л ь н о - г о р і х о в і торти готують перешаруванням листків вафель горіхово-шоколадною масою, зверху глазуруються і оздоблюються шоколадом. Сорти: «Шоколадно-вафельний», «Шоколадний», «Львівський» та ін.

Кекси

Кекси — це борошняні кондитерські вироби з дуже здобного тіста різної щільності залежно від рецептури і технології виготовлення. Наприклад, кекс «Столичний» має щільний м'якуш, а кекс «Весняний» — пишний, пористий. Кекси виготовляються з ізюмом або цукатами («Столичний») і без них («Весняний» та ін.). Випікаються кекси звичайно у формах видовженого або циліндричного вигляду, причому деякі з них глазуруються шоколадом, помадкою, оздоблюються фруктами, мигдалем та ін. Надходять кекси в продаж штучними (вагою від 75 до 300 *г*) і ваговими (вагою від 1 до 3 *кг*).

Мускатний горіх

Являє собою висушене ядро горіха тропічного горіхового дерева. Це ядро пекуче на смак і дає специфічний аромат. У продаж надходить в цілому вигляді

у скляних трубочках. Використовується при виготовленні соусів, тушкуванні м'яса, а також в кондитерських виробах. Натирається на тертці або дрібно січеться ножем. В соуси додається в кінці варіння, а в борошняні вироби — при замішуванні тіста.

Надає виробам смаку й аромату, властивих тільки цьому горіху.

Норма його на одну страву — 0,1 *г*.

Кориця

Кориця — це кора з коричного дерева, яке культивується в багатьох тропічних країнах. В продаж надходить у вигляді кори, згорнутої трубкою діаметром 1 *см* або у вигляді порошку. Зберігати корицю необхідно в сухому приміщенні у щільно закритій посудині.

Корицю в порошку або дрібними кусочками застосовують для виготовлення маринадів, в різні страви і борошняні вироби. Вона надає виробам приємного аромату і специфічного пряного смаку. Кладуть корицю в страву за 10 хв. до закінчення варіння або тушкування. Норма її на одну страву — 0,2—0,5 *г*.

Шафран

Шафран — це висушені приймочки квіток рослини крокуса, вирощуваної в Азербайджанській РСР. Шафран не тільки гіркий на смак, а й здатний розчинятися у воді, забарвлюючи її у жовтий колір. Розчинність його збільшується в спирті.

У продаж шафран надходить розфасованим у скляні трубочки.

КАПАМА З ЯБЛУКАМИ ТА ІНШИМИ ФРУКТАМИ

Тісто для капами готують як зазначено вище. Яблука кращих сортів обчищають і нарізують тонкими пластинками. Черешні або вишні звільняють від кісточок, а сливи після видалення кісточок розрізують на половинки. Підготовлені яблука змішують з цукром, корицею, розпареним ізюмом, потім кладуть на розкачане змащене маслом і посипане тертою булкою тісто, збризкують вершковим маслом, згортають з допомогою салфетки рулоном, кладуть на змащений лист і випікають в духовці 45 хв. Готові вироби посипають цукровою пудрою.

На 4 склянки борошна — 2 яйця, 2—3 ст. ложки теплої води, 500 *г* яблук, ½ склянки цукру, ½ склянки ізюму, 1 чайну ложку кориці, 1 ст. ложку масла.

КАПАМА З МАКОМ І МЕДОМ

Готують тісто так само, як і для капами з яблуками. Мак ошпарюють окропом і залишають на 2—3 хв., потім відкидають його на сито, дають стекти воді, пропускають через м'ясорубку або товчуть у ступці і заливають змішаним наполовину з цукром медом. Після цього додають трохи товченого гіркого мигдалю, добре вимішують, викладають на розкачане тісто, вирівнюють, згортають рулоном і укладають у вигляді круга на змащений вершковим маслом лист. Підготовлену капаму змащують яйцем, обсипають змішаним з корицею цукром і ставлять в духовку на 45 хв. для випікання.

На 4 склянки борошна — 2 яйця, 2—3 ст. ложки теплої води, 400 *г* маку, 100 *г* цукру, 100 *г* меду, 50 *г* мигдалю.

КРИХКІ БАБКИ ІЗ ЗБИТОЮ СМЕТАНОЮ

В борошно кладуть яйця і масло і добре вимішують. Після цього тісто розкачують і виліплюють ним (тонким шаром) дно і стінки жерстяних формочок, але так, щоб не було видно жерсті. Формочки з тістом ставлять в духовку на 10—15 хв. Випечені з тіста корзинки легко випадають з формочок. Останні краще мати гофровані. Корзинки після охолодження наповняють збитою сметаною або сметаною з суницями чи полуницями, або кремом чи піною добре збитих і посипаних цукром білків. На крем або сметану можна покласти також варені фрукти. Щоб тісто краще розсипалось, половину масла можна замінити смальцем.

На 3 склянки борошна — 400 *г* свіжого масла, 2 яйця, 100 *г* цукру, 500 *г* полуниць.

БАБКА З СИРУ

В просіяному борошні роблять заглиблення, в яке кладуть масло, цукор, жовтки, ром і замішують тісто. Беруть сир, добре віджимають, протирають крізь сито, поміщають в каструлю з овальним дном (кондитерський казанок) і, розтираючи, додають жовтки. Потім вливають добре розтоплене масло, всипають цукрову пудру і розтерту просіяну ваніль. Всю масу розтирають півгодини і ще раз протирають крізь густе сито. Тісто розкачують тонким шаром, викладають на застелений промасленим папером лист так, щоб краї листа були покриті тістом, посипають тісто тертою булкою, кладуть сир і ставлять в духовку на 1 год. для випікання.

Шафран, попередньо настояний на спирті і розведений у воді, вводиться в другі страви в процесі їх виготовлення і в тісто при його замішуванні. Шафран надає виробу своєрідного смаку, властивого тільки шафрану, і забарвлює вироби в жовтий колір. Норма закладання на один виріб — 0,01 *г*.

Ваніль

Являє собою висушений недостиглий плід тропічної рослини орхідеї. Ваніль злегка підсушують, розтирають з цукром-піском до порошкоподібного стану і вводять у виріб перед тепловою обробкою. Ваніль добавляють до солодких страв, у здобне і бездріжджове тісто. Ваніль, введений у виріб задовго до теплової обробки, втрачає ароматичні речовини.

Норма закладання на один виріб — $^1/_{20}$—$^1/_4$ палички. У продаж ваніль надходить у вигляді паличок, розфасованих у скляних трубочках.

Імбир

Імбир — це висушений корінь тропічної рослини, яка культивується в Азії. Імбир пекучий на смак і має приємний запах. Використовується при виготовленні овочевих маринадів, здобних борошняних виробів (пряники, кекси) і при тушкуванні м'яса. Додається наприкінці виготовлення страви і в процесі замішування тіста. Надає виробам пряного гострого смаку.

Норма на одну страву 0,1 *г*.

У продаж надходить в кусочках і у вигляді порошку в скляних трубочках.

Лимонна кислота

Вперше лимонна кислота була одержана з лимонного соку; вона міститься в журавлині і в інших ягодах та плодах, а також в багатьох рослинах.

Перед використанням кислоту треба розчинити у гарячій воді. Вводять її при виготовленні соусів, солодких страв і кондитерських виробів. Вона сприяє набуханню білків, підвищує еластичність тіста. Може заміняти оцет при виготовленні супів, соусів і тіста.

У продаж надходить у вигляді кристалів або в порошку. Зберігати треба в сухому місці в щільно закритій посудині.

Вийнявши з духовки, посипають цукром, змішаним з ваніллю.

Для тіста: на 2 склянки борошна — 200 *г* масла, 100 *г* цукру, 2 жовтки, 1 чарку рому.

На 1 *кг* сиру — 10 жовтків, 200 *г* масла, 1/2 *кг* цукрової пудри, ½ палички ванілі, 1 ст. ложку протертої булки.

БАБКА З ЧЕРЕШНЯМИ АБО ВИШНЯМИ

Жовтки розтирають з цукром. Додають борошно, обварений і подрібнений мигдаль, ром, збиті в піну білки, вимішують; половину маси викладають на змащений маслом і обсипаний борошном лист, розрівнюють рівним шаром, зверху кладуть очищені від кісточок вишні або черешні, покривають рештою маси, розрівнюють і печуть в духовці.

На 1/2 склянки борошна — 100 *г* цукру, 4 білки, 5 жовтків, 150 *г* мигдалю, 2 чайних ложки рому, 1 склянку вишень або черешень, 2 ст. ложки масла.

ТІСТЕЧКА З ТЕРТОЇ БУЛКИ

Черству булку розтирають на тертці і просівають, роблять заглиблення і кладуть в нього цукор, масло, розтертий мигдаль, розтерту цедру з одного лимона, трохи кориці і гвоздики, вливають жовтки і замішують тісто. Добре вимісивши, тісто розкачують на дві довгі смуги завширшки в долоню і випікають в духовці. На одну смугу кладуть мармелад, а зверху накривають густою піною збитих білків з цукром. Зверху білків кладуть другу смугу спеченого тіста і ще теплою розрізують її на окремі тістечка квадратної чи прямокутної форми.

На 150 *г* тертої булки — 150 *г* масла, 200 *г* цукру, 150 *г* мигдалю, 4 жовтки, 4 білки, цедру з одного лимона, ½ чайної ложки кориці і гвоздики.

ТІСТЕЧКА З СУХИХ СЛИВ

Сухі сливи відбирають великого розміру, кладуть в каструлю, заливають окропом і залишають на деякий час, щоб сливи стали зовсім м'якими. Потім із слив вибирають кісточки, дрібно січуть ножем або про-

пускають через м'ясорубку і кладуть в густий цукровий сироп, додають розпарений і порізаний на тоненькі смужки мигдаль і трохи апельсинової цедри, теж нарізаної тоненькими смужками. Всю масу варять при повільному кипінні протягом години, весь час мішаючи, після чого охолоджують, викладають на лист з нержавіючої сталі рівним шаром, зверху накривають таким самим листом, ставлять під прес, а потім розрізують на квадратики або прямокутники.

На 400 *г* слив — 250 *г* цукру, 3/4 склянки мигдалю, цедру з одного апельсина.

ТІСТЕЧКО ІЗЮМНЕ

Борошно змішують з розтопленим маслом, додають цукрову пудру, жовтки і замішують рідке тісто. Потім додають посічений або дрібний ізюм, дрібно натертий солодкий і гіркий мигдаль, дрібно нарізану апельсинову цедру. Місять тісто так, щоб ізюм, мигдаль і апельсинова цедра розподілились рівномірно. Тісто розкачують завтовшки в півпальця на змащений жиром лист, змащують жовтками і випікають в духовці при помірній температурі.

На 2 1/2 склянки борошна — 200 *г* свіжого масла, 400 *г* цукрової пудри, 10 жовтків, 400 *г* ізюму, 100 *г* мигдалю, цедру з половини апельсина.

ТІСТЕЧКА РОЗСИПЧАСТІ З ДЖЕМОМ

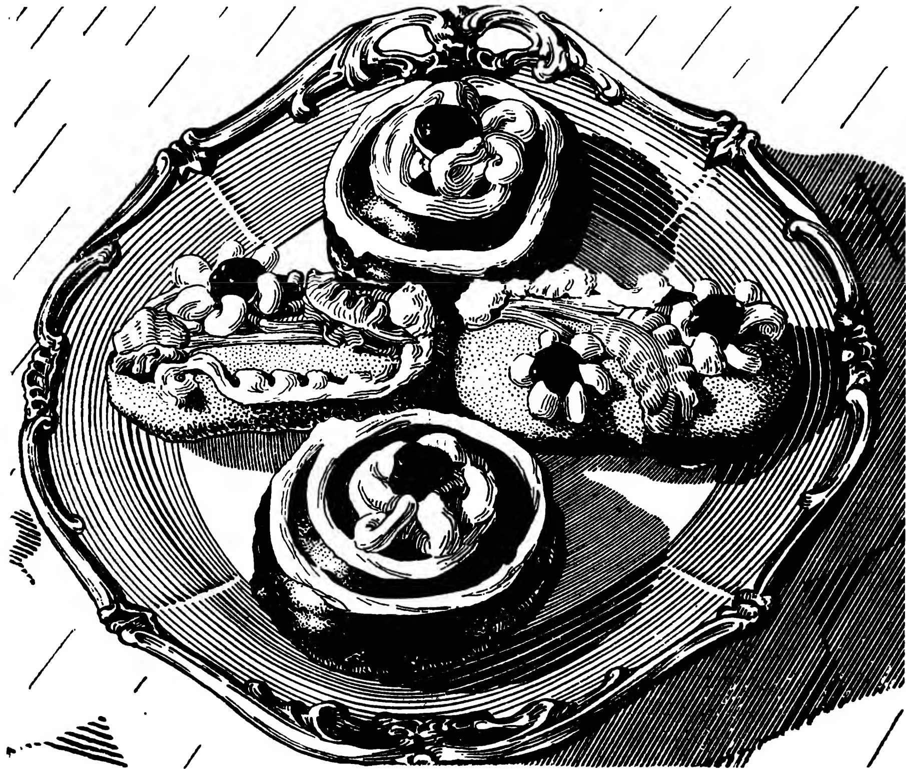
У просіяному на стіл або пиріжкову дошку борошні роблять заглиблення, кладуть смалець, масло, цукор, вливають розведені в молоці дріжджі і замішують тісто. Добре вимісивши, тісто виносять на одну годину на холод, після чого тонко розкачують і склянкою вирізують кружки. Укладають кружки на посипаний борошном лист і ставлять на 10—15 хв. в не дуже гарячу духовку.

Після випікання кожний кружок змащують фруктовим джемом або мармеладом, стуляють один з одним і посипають цукровою пудрою, змішаною з ваніллю.

На 3 склянки борошна — 200 *г* смальцю, 100 *г* вершкового масла, 100 *г* дріжджів, ½ склянки молока, ½ склянки цукру, 100 *г* джему або мармеладу.

ТІСТЕЧКА ПІСОЧНІ ГЛАЗУРОВАНІ

Борошно просівають на пиріжкову дошку, роблять в ньому заглиблення, кладуть масло, сметану, цукрову пудру, ваніль, жовтки і замі-



Пісочні тістечка.

шують густе тісто, як для вареників. Потім його розкачують тонким шаром, вирізують тістечка круглої чи прямокутної форми і глазурують такою масою: білки розтирають з цукровою пудрою (пудри беруть стільки, щоб білки були густі як сметана) доти, поки не будуть густі.

Тістечка лакують підготовленою масою і випікають в духовці до жовтого кольору.

На 3 склянки борошна — 250 *г* масла, 2 жовтки, ваніль для запаху, 3 ст. ложки сметани, 3 ст. ложки цукрової пудри.

Для глазурування — 2 білки і $^1/_4$ склянки цукрової пудри.

ТІСТЕЧКА ПІСОЧНІ З КІЛЬЦЕМ

В просіяному борошні роблять заглиблення, кладуть масло, цукор, розведені в теплій сметані дріжджі, жовтки, трохи ванілі і замішують тісто. Потім його розкачують тонким шаром і вирізують формою або склянкою круглі тістечка. Одну половину кружалець залишають гладенькою, а в другій його половині формою меншого діаметра вирізують посередині отвір (утворюється кільце). Кружальця і кільця змащують білком, посипають цукром і випікають в духовці. Після випікання на кругле кружальце намащують фруктову начинку, накривають кільцем, а в його отвір кладуть крем або ягоди з варення.

На $2^1/_2$ склянки борошна — 150 *г* масла, 150 *г* цукру, 3 ст. ложки сметани, 1 жовток, ваніль для запаху, 20 *г* дріжджів, 100 *г* фруктового джему.

ТІСТЕЧКА РОЗСИПЧАСТІ

Вершкове масло змішують з яйцями і цукром і розтирають до утворення піни. В одержану однорідну масу всипають борошно, дрібно натертий мигдаль, ваніль для запаху або лимонну потерту цедру, все старанно розтирають і викладають на змащений маслом і посипаний борошном лист, зверху посипають цукром, змішаним з мигдалем, і ставлять в духовку. Наполовину спечене тісто виймають з духовки, розрізують на невеликі квадратики або смуги і ставлять знову в духовку, щоб трохи зарум'янилось.

На $2^1/_2$ склянки борошна — 400 *г* вершкового масла, 12 яєць, 200 *г* цукру, 200 *г* мигдалю, ваніль, цедру з одного лимона.

ТІСТЕЧКА МАКОВІ

Вершкове масло змішують з борошном на пиріжковій дошці до кашоподібної маси, роблять в ній заглиблення, кладуть яйця, цукор, добре запарений і підсушений мак, замішують тісто, тонко розкачують, вирізують різної форми тістечка і випікають в духовці до легкого рум'янцю.

На $2^1/_2$ склянки борошна — 300 *г* вершкового масла, 300 *г* цукру, 3 яйця, 200 *г* маку.

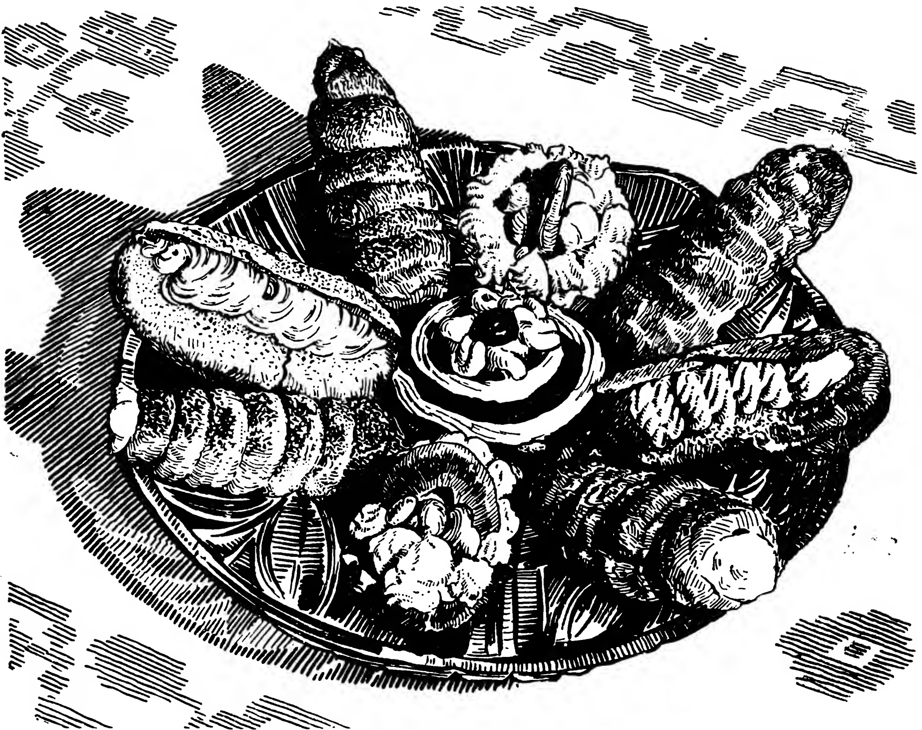
ТОРТ ЯБЛУЧНИЙ

Вершкове масло розтирають в піну, додають сметану, підсипають борошно і замішують тісто. Тісто викладають на стіл, посипають борошном і добре вимішують, а потім розділяють його на дві частини: поло-

вину тіста розкачують на лист або вкладають у форми. Яблука обчищають від шкірки і серцевини, шаткують або натирають на тертці, добре змішують з цукром і корицею.

Розкачане тісто посипають меленою і просіяною черствою булкою, викладають на нього яблука, змішані з цукром, накривають шаром тіста, розкачаним з другої його половини, змащують яйцем, посипають цукром і випікають в духовці при помірній температурі.

На 3 склянки борошна — 200 *г* масла, 100 *г* сметани, 1,5 *кг* яблук, 200 *г* цукру, 1 яйце, 20 *г* кориці, 30 *г* тертої булки.



Тістечка: пісочні (корзиночки), здобні (трубочки з сметаною) і бісквітні з кремом.

ТОРТ ВИШНЕВИЙ

Тісто готують, як і для яблучного торту. Вишні очищають від кісточок, посипають цукром, дають постояти 40—50 хв. і відціджують з них сік.

Тісто розділяють на дві рівні частини: одну частину розкачують на листі або вкладають у форму, зверху посипають тертою булкою, накладають вишні, посипають цукром і накривають шаром тіста (другою половиною), змащують яйцем, посипають цукром і випікають в духовці.

На 3 склянки борошна — 200 *г* масла, 100 *г* сметани, $1^1/_2$ *кг* вишень, 200 *г* цукру, 1 яйце, 20 *г* кориці, 30 *г* тертої булки.

ТОРТ З ПОЛУНИЦЯМИ

У просіяному на стіл борошні роблять заглиблення, кладуть в нього масло, цукор, сіль і замішують круте тісто. Тісто розкачують у вигляді круга завтовшки в півпальця і загинають навколо круглий край, насипають на круг рівним шаром полуниці і посипають цукром. Потім розтирають в піну вершкове масло, кладуть жовтки, вершки, цукор, обчищений і потовчений мигдаль, терту цедру лимона і товчені сухарі. Масу добре вимішують, додають збиті білки, накладають поверх посипаних цукром полуниць і печуть торт.

Для тіста: на $1^1/_2$ склянки борошна — 200 *г* масла, 50 *г* цукру, ½ чайної ложки солі.

На 600 *г* полуниць — 100 *г* вершкового масла, 5 жовтків, 4 ложки вершків, 50 *г* солодкого мигдалю, цедру з половини лимона, 50 *г* цукру, 1 ст. ложку товчених сухарів, 4 білки.

ТОРТ З СИРУ

Масло розтирають в піну, додають сметану, жовтки, все добре змішують, всипають борошно і місять тісто. Тісто тонко розкачують, кладуть на дно форми, а вирізаними смужками викладають боки форми. Тісто можна укласти на змащений лист у вигляді круглого коржа, в якому роблять краї завширшки в палець.

Сир протирають крізь сито, змішують з цукром і розтертими до білого кольору яєчними жовтками, цедрою з одного лимона, розтертою на тертці. Масу добре вимішують і викладають на посипане тертою булкою тісто рівним шаром, змащують яйцем і випікають в духовці протягом 40—50 хв.

Для тіста: на $2^1/_2$ склянки борошна — 50 *г* масла, 100 *г* сметани, 2 жовтки.

На 1 *кг* сиру — 4 жовтки, 150 *г* цукру, цедру з одного лимона, 1 яйце для змащування, 50 *г* кришок з булки.

ТОРТ РОМОВИЙ

Вершкове масло розтирають до білого кольору, додають розтерті з цукром жовтки, лимонну цедру, борошно, збиті білки, добре все перемішують, викладають масу в приготовлені дві форми, випікають в духовці, охолоджують, обливають ромом, змащують один з коржів повидлом, варенням або мармеладом, накривають другим, глазурують і прикрашають.

На 2 склянки борошна — 300 *г* масла, 100 *г* повидла, 7 жовтків, цедру з ½ лимона, 2 склянки цукру, 7 білків, 50 *г* рому.

ТОРТ ПІСОЧНИЙ

Вершкове несолоне масло доброї якості розтирають в піну, безперервно помішуючи, поступово додають жовтки, потовчений разом з ваніллю цукор і чарку спирту або горілки.

Масу вимішують протягом однієї години, після чого поступово додають сухе картопляне борошно і збиті в піну білки. Підготовлене тісто відразу ж викладають у форми і ставлять випікатись в духовку з високою температурою на 1 год.; якщо торт зверху зарум'янився, а всередині ще сирий, його накривають папером і допікають.

На 2 склянки картопляного борошна — 400 *г* вершкового масла, 10 яєць, 400 *г* цукру, ½ палички ванілі, чарку спирту або горілки.

ВИРОБИ З БІСКВІТНОГО ТІСТА

До складу бісквітного тіста входять борошно, цукор і яйця. Існує два способи приготування бісквіту: холодний і з підігріванням.

Для приготування бісквітного тіста холодним способом жовтки старанно відокремлюють від білків, бо присутність найменшої кількості жовтка утруднює збивання білків. У жовтки кладуть цукор і розтирають доти, поки не зникнуть крупинки цукру, а маса стане однорідною, білою і збільшиться в об'ємі приблизно втричі.

Одночасно в другій посудині збивають білки. Для збивання білків і розтирання жовтків найкраще брати каструлю з круглим дном. В такій посудині зручніше помішувати вміст лопаточкою. Збивати білки і розтирати жовтки треба



Кондитерський казанок.

в керамічному посуді, мідному або залізному лудженому. При збиванні білків в алюмінійовому посуді вони набувають сірого кольору, а жовтки при розтиранні темніють. Вінчики для збивання виготовляють з лудженого пружинистого дроту. Дріт нарізують завдовжки 40 *см*, загинають, і прибивають навхрест до березової ручки. Потім відрізують дріт для інших витків, кожного разу збільшуючи розмір на 2—3 *см*. Кінці витків обмотують м'яким дротом, скріплюючи їх ручкою.

Білки треба збивати в чистій посудині і в прохолодному приміщенні. Спочатку білки збивають повільно, потім темп збивання прискорюють. При збиванні не треба зачіпати вінчиком країв і дна посудини; це сприяє кращому збиванню і зберігає інвентар від псування.

Коли білки збільшаться в об'ємі в 4—5 раз і триматимуться на вінчику, збивання припиняють. Білки, збивання яких не закінчено, мають великі пухирці, які при замішуванні тіста руйнуються, отже вироби з такого бісквіту не будуть пухкими і, навпаки, надмірно збиті білки мають дрібні пухирці з дуже тонкими стінками, які при нагріванні тіста в духовці лопаються і вироби «сідають».

До розтертих жовтків додають одну третину збитих білків, злегка перемішують, всипають борошно і кладуть решту збитих білків. Все це злегка змішують до утворення однорідного тіста. Готове бісквітне тісто зберігати не можна. Його негайно розливають на листи, вкриті папером, або у форми, змащені маслом і посипані борошном. Форми або листи наповняють наполовину, оскільки при випіканні тісто збільшується в об'ємі і може вилитися з форми.

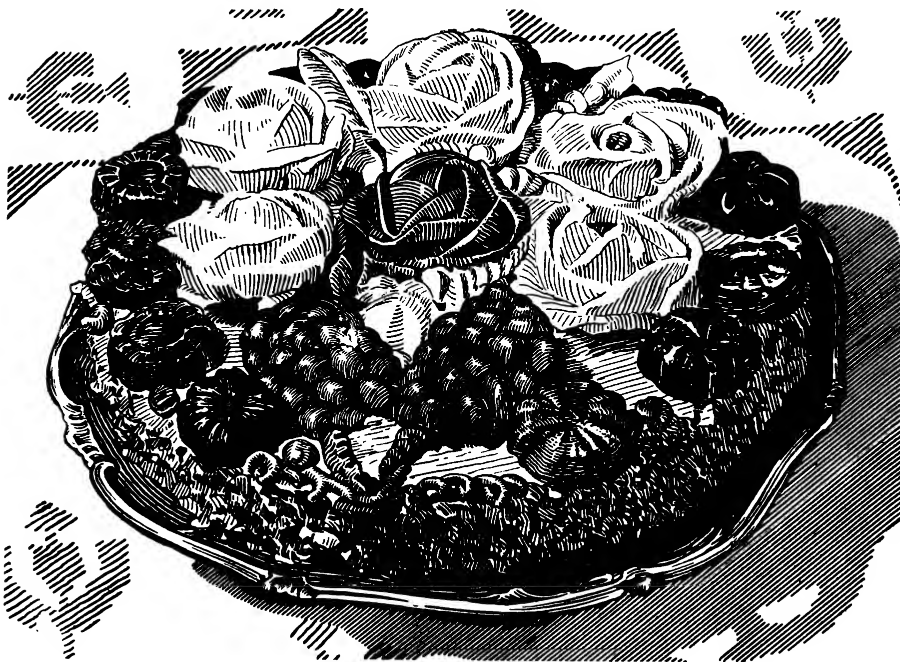
Поверхню тіста вирівнюють ножем або руками. Після цього тісто негайно випікають, через те що дрібні повітряні пухирці в тісті швидко зникають, а це погіршує якість виробів.

Випікають тісто при температурі 200°. Протягом перших 10—15 хв. випікання бісквіт не можна чіпати, бо від найменшого струсу лопаються незміцнілі стінки пухирців, повітря виходить з тіста і бісквіт втрачає пухкість, важко пропікається. Готовність бісквіту визначається за кольором кірочки і пружністю. При надавлюванні пальцем, на сирому бісквіті лишається ямочка.

Щоб зробити бісквіт більш розсипчастим, частину борошна заміняють крохмалем або беруть борошно з малою кількістю клейковини, або ж частину борошна нагрівають, після чого його охолоджують і додають до бісквітного тіста.

Для приготування бісквіту другим способом беруть цілі свіжі яйця. Можна використати також меланж — заморожену суміш яєчних білків і жовтків. Яйця або меланж вливають в каструлю, додають цукор-

12 0162



Торт бісквітний.

пісок і, безперервно збиваючи вінчиком, нагрівають масу на мармиті (водяній бані) до 45—50°. Коли маса стане густою і пухкою, її знімають з мармиту і, збиваючи, охолоджують до 20°, потім ще раз нагрівають (теж збиваючи), охолоджують і змішують з борошном.

В теплій масі борошно погано розмішується і бісквіт буває твердим. Бісквіт, приготовлений з підігріванням, більш розсипчастий і має гарне жовте забарвлення.

ТОРТ БІСКВІТНИЙ

1-ий спосіб. Жовтки старанно відокремлюють від білків і протягом однієї години розтирають з цукром та розтертою цедрою лимона.

До одержаної однорідної маси додають невеликими порціями картопляне борошно, добре вимішують, а потім додають збиті в піну білки і вимішують зверху вниз. Масу відразу ж викладають в підготовлену форму і випікають в духовці при невисокій температурі близько 1 год.

На 200 г картопляного борошна — 12 яєць, 400 г цукру, $1^1/_2$ лимона.

2-ий спосіб. Бісквіт виготовляють описаним вище способом, але звечора, щоб випечений торт добре остиг. Потім торт розрізують на дві частини в горизонтальному напрямі, добре змочують цукровим сиропом, в який додають ром або коньяк. На нижній корж кладуть шар крему, розрівнюють, накривають другим коржем, але верхом вниз.

Розріз повинен бути рівним, щоб добре оформити торт кремом.

З бісквітного тіста виготовляють також завиванці.

БАБА З ЖИТНЬОГО ХЛІБА

Добре випечений житній хліб нарізують тонкими кусочками, як для грінок, підсушують в духовці, розмелюють або товчуть у ступці і просівають крізь сито.

Жовтки відокремлюють від білків, розтирають разом з цукром до білого кольору, всипають потроху просіяних сухарів і замішують тісто, як для галушок.

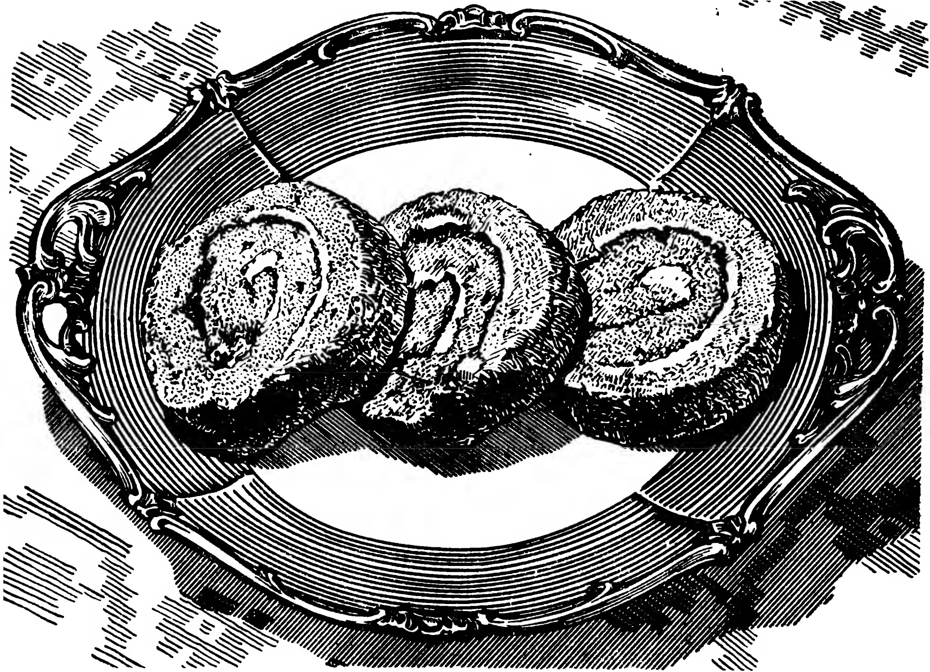
До тіста додають товчений гіркий мигдаль, пивні або сухі дріжджі і підбивають протягом 2 год. Під кінець підбивання додають збиті білки, обережно вимішують і відразу ж викладають у форми і ставлять в гарячу духовку на 1—1,5 год.

На 3 склянки житніх сухарів — 10 жовтків, 3 білки, 1 склянку цукру, 30 г гіркого мигдалю.

ТОРТ ХЛІБНИЙ

Цукор змішують з мигдалем і товчуть у ступці, після чого висипають в кондитерський казанок з овальним дном і, розтираючи, додають по одному всі жовтки й засипають просіяні житні сухарі, гвоздику та корицю.

До добре розтертої маси додають піну збитих білків, обережно вимі-



Завиванець бісквітний.

шують, викладають в підготовлені форми і випікають в духовці при невисокій температурі.

На 4 ст. ложки житніх просіяних сухарів — 300 *г* мигдалю, 400 *г* цукру, 16 яєць, кориці, гвоздики.

ТОРТИК ІЗЮМНИЙ

Мигдаль товчуть у ступці разом з цукром, висипають в кондитерський казанок з овальним дном, розтирають і додають потроху борошно та збиті білки.

Після того як маса стане пухкою, всипають ізюм, вимішують

обережно ложкою, викладають в підготовлену форму і випікають в духовці при середній температурі.

На 3 склянки борошна — 3 склянки цукру, 3 склянки мигдалю, 10 білків, 3 склянки ізюму.

ТОРТИКИ ЖОВТОВОДСЬКІ

Яйця варять круто, жовтки відокремлюють від білків і протирають крізь сито. Потім кладуть протерті жовтки в кондитерський казанок і розтирають товкачиком, додаючи потроху цукор, ваніль, дрібно розтертий мигдаль. Після того як маса добре розітреться, її змішують з піною збитих білків, викладають у формочки, посипають цукром і випікають в гарячій духовці.

На 10 жовтків — 200 *г* цукру, $^1/_4$ чайної ложки розтертої ванілі, 200 *г* мигдалю, 6 білків.

ТОРТИКИ ЖИТНІ

Гіркий і солодкий мигдаль змішують і товчуть у ступці, потім висипають в каструлю з овальним дном, додають цукор, жовтки і розтирають півгодини. Коли маса добре розітреться, всипають житнє борошно, корицю, гвоздику і добре вимішують. Білки, старанно відокремлені від жовтків, збивають в піну, з'єднують з підготовленою масою, обережно вимішують, вкладають у форми й випікають в духовці при помірній температурі.

На ½ склянки житнього борошна — 300 *г* солодкого мигдалю, 100 *г* гіркого мигдалю, 400 *г* цукру, 16 жовтків, 2 чайних ложки кориці, 1 чайну ложку гвоздики, 16 білків.

ПАПУШНИК БІЛОСНІЖНИЙ

Білки старанно відокремлюють від жовтків. Добре збиті білки змішують з картопляним борошном і цукровою пудрою, досипаючи останні невеликими порціями і обережно вимішуючи ложкою рухами зверху вниз, щоб білки не осідали.

Під кінець вимішування додають товчену ваніль, потім тісто перекладають в форми і негайно ж ставлять на 1 год. в не дуже гарячу духовку.

На 20 білків — 20 чайних ложок картопляного борошна, 1½ склянки цукрової пудри, ваніль для запаху.

ТОРТИК ГОРІХОВИЙ

Цукор розтирають з жовтками, всипають потроху борошно і додають сік з одного лимона. Добре розтерту масу змішують з піною збитих білків, кладуть дрібно насічені смажені горіхи або мигдаль, змішані з січеними цукатами, обережно вимішують, викладають в підготовлену форму і ставлять в духовку з помірною температурою.

На $2^1/_2$ склянки борошна — 400 *г* цукру, 10 жовтків, сік з одного лимона, 10 білків, 400 *г* горіхів або мигдалю, 400 *г* цукатів.

ПАПУШНИК З ЖИТНІХ СУХАРІВ

Білки старанно відокремлюють від жовтків, до жовтків додають цукор і розтирають до білого кольору, кладуть 2 яйця, дрібно натертий мигдаль, потовчені і просіяні житні сухарі, трохи гвоздики, кориці, змішують з піною окремо збитих білків, обережно вимішують, викладають у форми і ставлять в гарячу духовку на 1 год.

На 200 *г* житніх сухарів — 400 *г* цукру, 2 яйця, 28 жовтків, 28 білків, 200 *г* мигдалю, трохи гвоздики й кориці.

ТІСТЕЧКА ІЗ ЗБИТИХ БІЛКІВ З ГОРІХАМИ

Білки збивають до густої піни і під кінець збивання всипають потроху цукрову пудру, змішану з ваніліном, і дрібно розмелені до стану крупки горіхи, легко вимішують і ложкою викладають на змащений лист.

Випікають в духовці при середній температурі протягом 20 хв. Знімають з листа спочатку ті тістечка, які легко відокремлюються.

На 8 білків — ½ склянки цукрової пудри, $^1/_{10}$ палички ванілі, 400 *г* горіхів.

ТОРТ КАРТОПЛЯНИЙ

Жовтки відокремлюють від білків і добре збивають з цукром. Коли маса стане пухкою і збільшиться в об'ємі, кладуть терту цедру, обчищений і натертий солодкий і гіркий мигдаль. Масу вимішують протягом $^3/_4$ години і поступово додають варену протерту картоплю, картопляне борошно і збиті білки, викладають в приготовлену форму і печуть протягом 1 год. в духовці з помірною температурою.

На 400 *г* картоплі — 14 жовтків, 12 білків, 300 *г* цукру, 1 лимон, 100 *г* солодкого мигдалю, 3 ст. ложки картопляного борошна.

ТОРТ З ЧОРНОГО ХЛІБА

Жовтки відокремлюють від білків і протягом 30 хв. розтирають з цукром, кладуть розтерту цедру з одного лимона, обчищений і натертий солодкий мигдаль, товчену корицю, гвоздику, натертий черствий хліб, добре вимішують і додають збиті в піну білки. Підготовлену масу викладають у форми і відразу ж ставлять в духовку з помірною температурою.

На 150 *г* натертого хліба — 8 яєць, 200 *г* цукру, 1 лимон, 100 *г* солодкого мигдалю, кориці на кінчику чайної ложки, 10 *г* гвоздики.

СОЛОЖЕНИКИ МИГДАЛЬНІ

Мигдаль обчищають від шкірки і розтирають на тертці. Жовтки старанно розтирають з цукром, змішують з мигдалем і добре вимішують до однорідної маси. Білки збивають в піну, додають до одержаної маси, яку викладають в змащену і обсипану сухарями форму й випікають.

На 400 *г* мигдалю — 400 *г* цукру, 17 жовтків, 17 білків, 30 *г* масла, 30 *г* сухарів.

СОЛОЖЕНИКИ З ЖИТНЬОГО ХЛІБА

Жовтки розтирають з цукром, додають корицю й гвоздику і продовжують розтирати до утворення однорідної маси. Потім додають просіяне борошно з житнього черствого хліба і пшеничне борошно. Всю масу змішують протягом однієї години рухами в один бік, після чого додають білки, збиті в піну. Виливають в дві паперові форми однакової величини, змащені свіжим маслом і обсипані сухарями, і ставлять в духовку з помірною температурою. Готові соложеники виймають з форми, один із них змащують зверху варенням і накладають на нього другий, поливаючи зверху сиропом на смак.

На $^{3}/_{4}$ склянки борошна із житніх сухарів і $^{1}/_{3}$ склянки пшеничного борошна — 30 жовтків, 3 чайних ложки кориці, 50 гвоздичок, 30 білків, 600 *г* цукру.

СОЛОЖЕНИК СМЕТАННИЙ

Беруть густу сметану і збивають її в піну. Цукор розтирають до білого кольору з жовтками, змішують із збитою сметаною, додають трохи ванілі та збиті білки, обережно вимішують, всипають борошно, перекладають у змащену і обсипану сухарями форму і ставлять в духовку.

На $^{1}/_{3}$ склянки борошна — 3 склянки сметани, 350 *г* цукру, 6 жовтків, 6 білків, на смак ваніль, 30 *г* масла, 30 *г* сухарів.

ВИРОБИ З ЗАВАРНОГО ТІСТА


Кондитерський мішок.

До складу заварного тіста входять пшеничне борошно, вершкове масло, яйця, сіль, вода.

Приготування заварного тіста складається з двох стадій: заварювання борошна і замішування тіста.

Для заварювання тіста в посудину наливають належну за нормою воду, кладуть сіль, цукор, масло і нагрівають до кипіння. Потім всипають просіяне борошно і, енергійно помішуючи, заварюють тісто протягом 1—2 хв. так, щоб не утворились грудочки.

Заварене тісто знімають з вогню, охолоджують до температури 70° і, не припиняючи мішати лопаточкою, поступово в 5—6 прийомів додають яйця. Круте тісто погано сходить, а з рідкого вироби розпливаються і при великому нагріванні в печі «сідають».

Поліпшити рідке тісто можна лише заварюванням другої порції з додаванням рідкого тіста. Вироби з тіста нормальної густини трохи розпливаються на злегка змащеному жиром листі. Якщо лист змастити надмірно, то на денцях виробів утворюються тріщини. Заварне тісто кладуть в кондитерський мішок і виготовляють вироби різноманітної форми. Випікають при температурі 210—220° протягом 20 хв.

БУБЛИКИ-СВИСТУНИ

Розтоплене масло змішують з водою, нагрівають і заварюють борошно. Після охолодження додають яйця і вимішують. З тіста роблять бублики, випікають їх на листі в духовці, а потім обсипають цукровою пудрою.

На 4 склянки борошна — 1½ склянки масла, 2³/₄ склянки води, 12 яєць.

МАКОРЖЕНИКИ

Дріжджі розводять в теплій воді, додають яйця, олію, цукор, сіль, мак, замішують тісто, поступово всипаючи борошно; з тіста роблять коржики, укладають їх на змащений лист і випікають в духовці.

На 5 склянок борошна — 40 *г* дріжджів, ½склянки води, 2 яйця, 2 ст. ложки олії, ½ склянки цукру, ½ чайної ложки солі, 100 *г* маку.

ПРЯНИКИ ПІСНІ

До цукру додають $^1/_3$ води (за вагою) і заварюють сироп. В сироп кладуть дрібно розтерту цедру з одного лимона і варять до загустіння, знімають з вогню, трохи охолоджують і додають цукрову пудру та чисту соду, змішану з цукром корицю, добре розмішують, підсипають поступово борошно і замішують тісто. Одержане тісто збивають безперервно 1,5 год., виливають його на папір, розгладжений на залізному листі, так, щоб воно розпливалось на невеликі, круглої форми, пряники. Пряники обсипають мигдалем і випікають в духовці з помірною температурою.

На 3 склянки борошна — 3 склянки цукру, 1 склянку води, цедру з одного лимона, 12 *г* цукрової пудри, 1 *г* соди, 1 *г* кориці.

БАБКА ЗАВАРНА

$^1/_3$ борошна заварюють гарячим молоком, яке ллють повільно, але не зупиняючись, і добре розмішують лопаточкою, щоб не залишалось грудочок.

Масло розтоплюють, охолоджують, додають до нього яйця, цукор, все добре збивають, виливають в тепле тісто, всипають решту борошна і дріжджі, розведені в теплому молоці. Тісто місять півгодини і під кінець, коли воно вже відставатиме від рук, всипають тертий мигдаль та розтерту лимонну цедру і ставлять на півгодини в тепле місце.

Тісто викладають у змащену маслом і посипану тертою булкою форму на $^3/_4$ її об'єму і знову ставлять в тепле місце, після чого випікають в гарячій духовці.

На 4 склянки борошна — 2 склянки молока, 200 *г* масла, 4 яйця, 200 *г* цукру, 40 *г* дріжджів, цедру з ½ лимона.

СУХАРІ ГЛАЗУРОВАНІ

Домашню або міську булку розрізують на тонкі скибочки, ставлять в духовку, щоб трохи зарум'янились, збризкують жиром і знову ставлять на 1 хв. в духовку, потім виймають і глазурують помадкою. Помадку приготовляють так: білки змішують з цукровою пудрою, додають лимон і розбивають дерев'яною ложкою на тарілці доти, поки маса не стане зовсім густою. Сухарі змащують підготовленою помадкою, кладуть на лист і залишають в теплому стані на столі або в шафі для підсушування. Подають до чаю.

Для помадки: на 400 *г* булки — 2 білки, 1 склянку цукрової пудри і сік з ½ лимона.

СУХАРІ З ГОРІХАМИ

Беруть суху солодку булку або папушник, нарізують тонкими скибочками, замочують у молоці, в якому розводять яйця (на 1 склянку молока 2 яйця), обсипають дрібно посіченими горіхами, добре потовченим цукром та корицею. Сухарі кладуть на залізні листи і сушать в духовці з невисокою температурою.

ПУХКЕНИКИ

Воду кип'ятять разом з маслом, всипають відразу все борошно і безперервно вимішують на легкому вогні доти, поки тісто не відставатиме від каструлі.

Тісту дають трохи охолонути (до 60—70°), потім вбивають один за одним 6 жовтків, безперервно мішають і поступово додають збиті білки.

Тісто беруть ложкою, опускають у киплячий жир і обсмажують при повільному кипінні до золотистого кольору. Готові пухкеники вибирають на тарілку, обкачують в товчених сухарях, змішаних з ваніллю, і подають гарячими з варенням.

На 1½ склянки борошна — 1½ склянки води, 6 яєць, 1 ст. ложку масла, ¼ палички ванілі, ¼ склянки цукру, 100 *г* жиру, 100 *г* варення.

ПУХКЕНИКИ З ВАРЕННЯМ

Кип'ятять воду, додаючи масло і цукор, всипають борошно, добре вимішують, щоб не було грудочок, і знову кип'ятять протягом 4 хв. Тісто трохи охолоджують, щоб не скипілись білки, додають одне за одним яйця і розмішують. Після охолодження тісто стає досить густим і з нього роблять пухкеники з варенням всередині, дають їм підійти, після чого смажать в кип'ячому жирі.

На 1¼ склянки борошна — 1 склянку води, 100 *г* масла, 1 ст. ложку цукру, 3 яйця, ½ склянки варення.





НАПОЇ





НАПОЇ ДОМАШНЬОГО ПРИГОТУВАННЯ

Улюбленим напоєм наших предків з давніх давен був мед. Його приготовляли з бджолиного меду, який варили з водою, і потім зброджували.

Про широке використання меду як народного напою згадується в багатьох історичних документах. Так, ще в Лаврентіївському списку говориться, що древляни зварили і відвезли в місто дуже багато меду для поминок, які влаштувала княгиня Ольга по своєму чоловікові.

Мед був звичайним частуванням на весіллях і під час свят.

Готовий мед наливався в бочки, які зберігались у спеціальних льохах, так званих медушах.

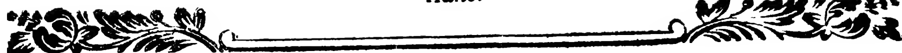
Іншим напоєм, добре відомим нашим далеким предкам, був квас. Його виготовляли переважно з житнього борошна або житнього хліба і солоду.

Дуже поширеним напоєм було і пиво.

Приготовлялось воно спочатку без хмелю, але вже в XII ст. слово «пиво» набуло значення окремого (хмільного) напою поряд з медом і вином.

В XV ст. з'являється «гаряче вино» — горілка. З появою горілки почалося виготовлення і різних настойок та наливок, про колір і смак яких давались найкращі відзиви.

З виникненням промислового винокуріння асортимент напоїв, виготовлюваних на Україні домашнім способом, зменшувався. Однак, незважаючи на це, ще й досі багато напоїв, рецептури яких наводимо нижче, приготовляються в домашніх умовах.



ВАРЕНУХА

В давнину варенуха була улюбленим напоєм. Готують її так. Промиті яблука, вишні, груші і сливи кладуть в окремі посудини, заливають горілкою і настоюють 5—6 год. Потім все зливають в одну емальовану або керамічну посудину, додають туди мед, імбир, корицю, гвоздику, запашний перець, лавровий лист, накривають покришкою, замазують тістом, кладуть невеликий гніт і ставлять в піч або духовку на 10—12 год. при температурі 90—100°. Після цього варенуху проціджують і подають як гарячою, так і холодною.

На 1 *л* горілки — 40 *г* сушених яблук, 40 *г* вишень, 25 *г* груш, 25 *г* слив, по 1 *г* імбиру, кориці і гвоздики, по 0,5 *г* запашного перцю і лаврового листу, 250 *г* меду.

УЗВАРЕЦЬ

Беруть 1 *л* червоного столового вина, 100 *г* рому або коньяку, $1^1/_2$ склянки цукру, 1 паличку кориці, 12 гвоздик, кип'ятять все в каструлі, проціджують крізь сито і подають гарячим.

ГАРЯЧЕ ВИНО З ІМБИРОМ

Кип'ятять 4 *л* червоного вина з 1 паличкою кориці, додають 600 *г* цукру-рафінаду, стерши в нього цедру з 2 лимонів. В миску кладуть 50 *г* імбиру, заливають киплячим вином і подають гарячим на стіл.

СПОТИКАЧ

Настояти 5 *г* кориці, 10 *г* мускатного горіха, 5 *г* гвоздики, 5 *г* шафрану, 20 *г* ванілі протягом 2 тижнів на 0,5 *л* горілки, щодня збовтуючи. Настойку процідити і зварити з 2 склянками цукру. Після цього профільтрувати крізь тканину або вату і напій готовий.

ЗАПІКАНКА

На 1 *л* горілки взяти по 10 *г* імбиру, стручкового перцю, гвоздики, кориці та лимонної цедри і по 5 *г* мускатного горіха і кардамону. Все це вливають в каструлю, накривають покришкою, яку міцно прикріплюють до вушок каструлі, обмазують прісним тістом, щоб не проходило повітря, кладуть який-небудь гніт і ставлять в духовку або в гарячу піч на 12 год. Після цього каструлю охолоджують, зливають запіканку в пляшки і закупорюють.

ПАЛЕНКА

Насипають перебрані ягоди (малину, вишні, черешні) в емальовану каструлю до повна і заливають горілкою. Каструлю зверху щільно зав'язують товстим папером, який проколюють паличкою в 2—3 місцях, і ставлять в негарячу піч або духовку на 8—10 год. Якщо за цей час ягоди не упріють, поставити ще раз. Після того як ягоди упріють, рідину обережно зливають через складену в четверо марлю в іншу посудину. В проціджену паленку кладуть цукор, добре розмішують, ставлять на вогонь і дають закипіти, щоб цукор добре розтав. Після цього паленку розливають в пляшки, закривають пробками і осмолюють. Пити паленку рекомендується через рік після виготовлення.

На 1 *кг* ягід — 500—700 *г* цукру.

МОКРУХА

1 *л* горілки (міцнішої від звичайної) настоюють в затінку протягом двох тижнів на цедрі з 2 апельсинів і 8—10 гвоздиках. Після цього додають 0,25 *л* вишневого соку. Якщо настойка буде дуже міцна, додають ще соку. Добре перемішавши, фільтрують і зберігають в закупорених пляшках не менше півроку. На смак мокруха схожа на хороший лікер.

КОНТАБАС

Беруть бруньки з кущів чорної смородини, насипають в пляшку до половини і заливають горілкою. Обв'язавши шийку пляшки марлею, ставлять її на сонце і тримають так не більше шести тижнів. Після цього настойку проціджують, дають устоятися і, коли потрібно, ще раз проціджують, розливають в пляшки, закупорюють і зберігають в сухому прохолодному місці. Чим старіший контабас, тим він кращий.

СПОТИКАЧ З АНІСУ

Беруть 50 *г* свіжого анісу, добре промивають і висушують в затінку. Далі висипають його на аркуш білого паперу, роздавлюють качалкою, кладуть в емальовану каструлю, вливають туди 1,5 *л* горілки (міцнішої від звичайної), дають постояти з вечора до ранку і проціджують. Окремо на вогні розчиняють 2 *кг* цукру в 12 склянках води і коли вона закипить, видаляють піну, знімають з вогню, змішують з настояною горілкою, виливають в бутель і кладуть туди по 1 *г* коріандру, кориці,

гвоздики і цедру з 1 апельсина. Щодня настойку треба збовтувати. Через 4 доби її проціджують, розливають в пляшки і добре закупорюють. Спотикач вважається готовим через 6 місяців.

СЛИВ'ЯНКА

В бутель з широкою шийкою насипають повно спілих слив-угорок. Сливи заливають горілкою (міцнішою від звичайної), закупорюють і ставлять в темне місце на 4—6 тижнів. Після цього зливають всю горілку, а в бутель насипають цукру, скільки вміститься. Замість цукру сливи можна залити холодним цукровим сиропом, приготовленим за пропорцією: 400 *г* цукру на 1,5 *л* води. Цукор вбирає із слив весь спирт. Через два тижні сироп зливають і змішують із злитою раніше горілкою, фільтрують, розливають в пляшки, закупорюють і зберігають протягом півроку. Після цього слив'янку можна пити.

МОРЕЛІВКА

Беруть найбільш стиглу і найсолодшу морель, без плям і не зіпсовану, виймають з неї кісточки, ягоди нарізують маленькими кусочками, добре мнуть і видавлюють сік. 1 склянку соку змішують з $1^1/_2$ склянками горілки, ставлять на 1 місяць в холодне місце, проціджують, розливають в пляшки і закупорюють.

ТЕРНІВКА

Достиглий терен насипають в бутель і пересипають цукром. Шийку бутля зав'язують марлею і ставлять його на 6 тижнів на сонце. Коли терен перебродить, в нього вливають горілку (0,5 *л* на 10 *кг*) і дають постояти 3—4 місяці. Після цього настойку зливають, добре проціджують, розводять горілкою, виливають в каструлю, дають раз закипіти, охолоджують, розливають в пляшки, закупорюють і осмолюють. Зберігають в сухому льоху, присипавши кожну пляшку сухим піском.

МАЛИНІВКА

Бутель заповнюють на $^3/_4$ об'єму стиглою малиною, заливають міцною горілкою і ставлять на 48 год. в затінок при кімнатній температурі. Після цього горілку зливають, висипають малину, насипають половину

бутля свіжої малини, заливають цією ж самою горілкою і ставлять знову на 48 год. Не треба давати настоюватись малині більше 48 год., бо вона, виділяючи кислоту, погіршить смак настойки. Настояну на малині горілку після 48 год. зливають, фільтрують і поступово змішують з густим сиропом, для приготування якого беруть стільки цукру, скільки було злито горілки.

Приготовлену малинівку розливають в пляшки, закупорюють і ставлять на 4—5 місяців в темне місце. Після цього її можна пити.

ВИШНІВКА

Половину приготовлених для настойки вишень очищають від кісточок, а другу їх половину залишають з кісточками. Підготовлені вишні засипають в бутель на $^1/_4$ його об'єму. Засипані вишні заливають міцною горілкою і ставлять в затінок на 3—4 тижні. Після цього наливку зливають в інший чистий бутель, додають цукор-пісок з розрахунку 300 *г* на 1 *л* настойки, закупорюють і ставлять в тепле місце, щоб цукор потроху розтав. Коли хочуть, щоб вишнівка була солодшою, цукру беруть в два рази більше, роблять густий сироп і, поки він гарячий, потроху розводять ним вишнівку. Охолоджену вишнівку фільтрують, розливають в пляшки, закупорюють і зберігають протягом 6 місяців. Чим старіша вишнівка, тим вона смачніша.

ВИШНІВКА СТАРОСВІТСЬКА

Підготовлені вишні товчуть разом з кісточками, кладуть в бутель і збродждують протягом 3 днів. Після цього додають горілку, корицю, мускатний горіх і ставлять в тепле місце на 8 днів. Коли настойка стане прозорою, її зливають, проціджують, додають густий сироп, добре розмішують і розливають в пляшки.

На 1 *кг* вишень — 400 *г* горілки, 1,5 *г* кориці, 1 *г* мускатного горіха і 250 *г* цукру.

ВИШНІВКА КИЇВСЬКА

Засипають $^3/_4$ бутля стиглими вишнями, половину яких всипають з кісточками, а з другої половини видаляють їх. Бутель доливають міцною горілкою і ставлять в холодне місце на 6—8 тижнів, але не більше. Після цього горілку зливають, а з вишень видавлюють сік, накладаючи гніт на полотняний мішечок, в який кладуть вишні. Через добу, як

вижатий сік стане прозорим, його змішують з горілкою, розливають в пляшки, добре закупорюють і осмолюють. Вишнівка повинна стояти цілий рік.

ВИШНЯК

Вишні пересипають в бутлі цукром з розрахунку 400 *г* цукру на 1 *кг* вишень і ставлять на сонце, зав'язавши шийку бутля марлею. Дають так стояти 6 тижнів, аж поки вишні не перебродять. Після цього вишняк розливають в пляшки і закупорюють. Так приготовляється перший вишняк. Вишні, що залишились в бутлі, заливають горілкою і дають постояти 2 місяці і знову розливають в пляшки. Так одержують другий вишняк.

МОЧЕНА

Беруть однакову кількість цедри з лимона і апельсина, висушують її і настоюють на горілці протягом трьох місяців. Після цього кладуть в бутель нову добре висушену апельсинову цедру і заливають її першою проціджену настойкою. Дають настоятись ще 4—5 місяців, зливають, проціджують і розливають в пляшки.

ТЕРТУХА

Розтерті з цукром суниці заливають горілкою.

На 1 *кг* суниць — 1 *кг* цукру і 300 *г* горілки.

ТЕРТУХА КИЇВСЬКА

Перебирають стиглі суниці, насипають їх в емальовану каструлю шарами, пересипаючи кожний цукром. Щільно накривши каструлю покришкою, ставлять її на 3 дні в холодне місце. Після цього обережно зливають сік і проціджують його через чисту салфетку. Проціджений сік розливають в пляшки на $^3/_4$ їх об'єму, додають трохи міцної горілки, добре закупорюють, обв'язують шпагатом і осмолюють. Зберігають в холодному місці, в піску, в стоячому положенні.

На 800 *г* ягід — 1 *кг* цукру.

ЦИТРИНІВКА

Знімають цедру з 6 свіжих лимонів (цитрин) і настоюють в бутлі протягом 24 год. на 3 *л* міцної горілки. Окремо приготовляють сироп (800 *г* цукру-рафінаду на 1,5 *л* води). Коли сироп двічі закипить (піну

під час кипіння треба знімати), його переливають в емальовану каструлю, вливають туди проціджену настояну на цедрі горілку, добре розмішують і дають відстоятись. Цитринівку розливають в пляшки і закупорюють. Через 2 дні вона буде вже прозорою.

СПОТИКАЧ З ЛИМОНА

Розрізають на невеличкі кусочки 10 лимонів разом з цедрою, додають 10 *г* злегка потовченого коріандру і 10 *г* гвоздики. Все це заливають 1,5 *л* міцної горілки і настоюють протягом тижня. З 1,2 *кг* цукру і 4 склянок води варять густий сироп, знімають з вогню і вливають в нього проціджену настойку. Все добре перемішують, проціджують через вату і розливають в пляшки.

АГРУСІВКА

Всипають в бутель 2,5 *кг* очищеного агрусу і вливають туди 4 *л* горілки і 8 *л* перевареної води. Бутель виставляють на сонце на 14 днів, поки агрус не спливе наверх. Вміст бутля щодня перемішують, зав'язуючи його шийку марлею. Через 14 днів настойку проціджують, додають 800 *г* цукру, добре перемішують, переливають в чистий бутель і ставлять на 24 год. на сонце, а після цього на 10 діб в холодне місце.

Потім проціджують ще раз, розливають в пляшки з товстими стінками, міцно закупорюють і зберігають в льоху в піску. Пити можна через 2—3 тижні.

ПОЛУНИЧНИК

Напій приготовляють так само, як і агрусівку, тільки замість агрусу беруть полуниці.

СПОТИКАЧ З ЯГІД

1 *кг* журавлини, малини або смородини перебирають, миють, роздавлюють ягоди ложкою, кладуть в мішечок і дають стекти соку. Окремо з 1 *кг* цукру-рафінаду і $3^1/_2$ склянки води варять густий сироп, весь час знімаючи піну. В цей сироп вливають ягідний сік і ще раз кип'ятять, а потім знімають з вогню, вливають 750 *г* горілки, настояної протягом 1—2 днів на ванілі, і добре розмішують. Потім ставлять на невеликий вогонь, весь час помішують, поки рідина не почне випаровуватись, але кипіти не дають. Після цього спотикач охолоджують, розливають в пляшки і закупорюють.

СПОТИКАЧ З КОФЕ

Настоюють протягом 24 год. 6 ст. ложок меленого кофе на 6 склянках холодної води, проціджують, кладуть 2 розрізані вздовж палички ванілі, варять і знову проціджують. В кофейний настій кладуть 2—3 склянки грудкового цукру, варять на слабкому вогні і, знявши з вогню, вливають поступово 2 склянки горілки, потім знову варять, помішуючи доти, поки не з'явиться пара. Знімають з вогню, охолоджують, розливають в пляшки, закупорюють і зберігають в холодному місці.

СПОТИКАЧ З ГОРІХІВ

Беруть 500 *г* м'яких волоських горіхів, розрізують кожний горіх на 4 частини, заливають 800 *г* горілки і настоюють протягом місяця на сонці. Потім горілку проціджують і розчиняють в ній 400 *г* цукру, додають 20 шт. вишневих кісточок, 2—3 гвоздики, 0,5 *г* кориці, добре розмішують, дають постояти протягом тижня, щодня збовтуючи, щоб розчинився цукор. Після цього спотикач проціджують і розливають в пляшки.

МУСЕЛЕЦЬ

1 *кг* меду розводять в 5 *л* води, проварюють і проціджують. Теплим провареним медом заливають ягоди з наливки і настоюють протягом 2 тижнів, після чого муселець можна пити.

ЛІТНІЙ НАПІЙ

Два апельсини обчищають від шкірки, розрізують на тонкі кружальця і складають в скляну глибоку вазу з покришкою або в глечик. Із шкірки апельсина знімають білу оболонку і одержану цедру ріжуть на тоненькі смужки й кладуть на нарізані апельсини. Зверху апельсини посипають 2 чайними ложками цукру, додають по 1 склянці малини, суниць, полуниць і вишень без кісточок. Кожний шар ягід пересипають 2 ст. ложками цукру. Зверху ягоди поливають соком лимона і ставлять їх в холодне місце.

Коли ягоди виділять сік, вливають в них 150 *г* коньяку і 800 *г* білого вина, після чого напій ставлять на лід або в холодильник на 1—2 год.

Подають на стіл у вазі і за столом розливають в креманки (вазочки з низькою ніжкою).

АПЕЛЬСИНОВИЙ НАПІЙ

2 апельсини нарізують пластинками, кладуть в скляну глибоку вазу з покришкою або в глечик, видавлюють сік з 2 лимонів, заливають сиропом, приготовленим з 400 *г* цукру і 0,5 *л* води, і залишають до наступного дня. Потім вливають 1 *л* червоного вина і охолоджують на льоду або в холодильнику. Подають на стіл у вазі, розливають у високі склянки і п'ють через соломинку.

ЯБЛУЧНИЙ НАПІЙ

Беруть 1,5 *кг* яблук (краще золотий ранет, як найбільш ароматний), обчищають їх, дрібно нарізують і заливають у скляній банці або в емальованій каструлі 2 *л* води, видавлюють туди сік з 2 лимонів, кладуть, дрібно нарізану цедру з $^1/_2$ лимона, всипають 200 *г* цукру, накривають покришкою і залишають так на 12 год. Після цього добре перемішують, вижимають через полотняний мішечок сік, переливають в скляну вазу і ставлять на лід.

Перед подаванням на стіл вливають у вазу пляшку охолодженого шампанського і за столом розливають напій в бокали і п'ють через соломинку.

ГОРОБИНІВКА

Коли ягоди горобини охоплені морозом, їх всипають в бутель, наповнивши його до половини. Горобину заливають горілкою і виставляють на сонце на 2—3 місяці, після чого з цукру і води варять сироп і змішують його з процідженою настойкою. Горобинівку розливають в пляшки і закупорюють.

На 1 *кг* горобини — 2 *л* горілки.

МЕД ДОМАШНІЙ

4 *кг* меду розводять в 6 *л* води, дають кілька разів закипіти, кладуть 50 *г* хмелю і ставлять в холодне місце, щоб перебродив. Потім проціджують, розливають в пляшки і закупорюють пробками.

МЕД МЕЖИГІРСЬКИЙ

Беруть 6 *л* води, 1,5 *кг* меду, 1 яєчний білок, добре все перемішують і варять на легкому вогні протягом години. Під часваріння в мед додають по 0,5 *г* імбиру, мускатного горіха, кориці і 2 гвоздики. Коли

увариться четверта частина меду і спливуть наверх покладені в нього спеції, а сам мед стане прозорим, його знімають з вогню і охолоджують. Після цього мед проціджують в барило, додають в нього столову ложку свіжих пивних дріжджів, накривають товстою тканиною і ставлять в тепле місце для бродіння. Коли мед перебродить, барило міцно забивають, виносять в холодне місце і тримають там 7 місяців, а потім розливають в пляшки, закупорюють пробками і зберігають в холодному місці.

МЕД СТАРОСВІТСЬКИЙ

8 *кг* меду розмішують з 18 *л* води і кип'ятять на легкому вогні доти, поки не википить рідина до 9 *л*. Потім мед знімають з вогню, охолоджують, кладуть в нього намочену в пивних дріжджах міську булку, попередньо зрізавши з неї скоринку, додають 1 чайну ложку хмелю і і ставлять бродити. Якщо мед бродить погано, додають ще 1 ст. ложку дріжджів. Через годину після початку бродіння булку виймають, мед проціджують і вливають в міцне барило, куди кладуть зав'язаними в рідке полотно 4 *г* кардамону і 1,5 *г* гвоздики. Барило після цього щільно забивають і ставлять на 12 днів у холодне місце (на лід, в льох). Потім мед розливають в пляшки, закупорюють пробками, осмолюють і зберігають в холодному місці.

Пити мед можна через 2 місяці.

МЕД КИЇВСЬКИЙ

Беруть 3 *кг* кращого меду, добре розмішують з 6 *л* води, ставлять на плиту і варять 3 год. з моменту закипання. Після цього в посудину з медом кладуть 80 *г* хмелю, який треба зав'язати в мішечок з рідкого полотна разом з камінцем, щоб хміль не спливав наверх. Мед з хмелем варять 1 год. і доливають посудину з медом кип'ятком до попереднього рівня. Після доливання дають меду ще раз закипіти, знімають з вогню і накривають полотном. В теплому вигляді мед проціджують через рідке полотно в таку посудину, щоб $^1/_5$ її об'єму залишалась незаповненою і ставлять в тепле місце з температурою 20—22°. Через 3 тижні перевіряють, як мед бродить. Якщо мед вже перебродив, в нього вливають чайну заварку (1 чайна ложка чаю на 1 склянку кип'ятку) і обережно проціджують. Проціджений мед розливають в пляшки, закупорюють пробками і п'ють не раніше, як через півроку. Чим довше стоїть мед, тим він смачніший.

ПИВО ЗАПОРОЗЬКЕ

100 *г* хмелю, добре розтертого з борошном і 3 склянками цукру, заливають 9—10 *л* кип'ятку, дають настоятися протягом 2—3 год., проціджують, зливають його ще теплим в барило, додають туди 2 склянки темної патоки і 50 *г* дріжджів, розведених в теплому настої. Коли пиво перебродить, його розливають в пляшки, закупорюють пробками і зберігають до вживання в холодному місці.

ПИВО МОШНОГОРСЬКЕ

Велику пригорщу сухого хмелю, 2,5 *кг* житнього солоду, 600 *г* цукру або меду заливають 4 *л* води, ставлять на вогонь і кип'ятять 30 хв. Після цього охолоджують до теплого стану, додають 100 *г* розведених у воді дріжджів, переливають в барило, вливають ще 15 *л* води, розмішують, накривають теплою тканиною і дають бродити 4 доби. Пиво можна підфарбувати перепаленим цукром. Коли пиво перебродить, його розливають в пляшки, закупорюють і зберігають в холодному місці.

КВАС ХЛІБНИЙ

Беруть 2 *кг* кислого чорного хліба, розрізують на шматки і добре висушують його в печі до рум'яного кольору. Одержані сухарі кладуть в невелику діжку, заливають 12 *л* кип'ятку і залишають стояти 10—12 год., потім проціджують. Окремо беруть 50 *г* дріжджів і 2 ст. ложки пшеничного борошна, розмішують в невеликій кількості настою з сухарів, ставлять в тепле місце і дають підійти. Заварюють 20 *г* м'яти, добре її прокип'ячують і всипають в неї 700 *г* цукру.

Як тільки дріжджі піднімуться, їх виливають в настій з сухарів, додають м'яту з цукром, добре вимішують, накривають салфеткою і ставлять в тепле місце, поки не з'явиться зверху густа піна, яку старанно знімають, бо інакше квас буде дуже бродити в пляшках. Рідину обережно зливають крізь сито, накрите білим полотном, в якусь посудину, а потім розливають в пляшки, наливаючи їх неповністю.

Пляшки щільно закупорюють і ставлять в холодне місце. Через 12 год. квас можна пити.

КВАС БРОВАРСЬКИЙ

Змішують 12 *л* кип'ятку з 1,5 *л* пива, кладуть в цю суміш 600 *г* цукру, 200 *г* ізюму, сік з 1 лимона і цедру з $^1/_2$ лимона, накривають товстою тканиною і залишають так стояти на 3—4 год. В охолоджену рідину

кладуть 25 *г* дріжджів і ставлять її в тепле місце. Коли квас забродить і зверху вкриється піною, його проціджують через марлю або густе сито, розливають в пляшки, кладуть у кожну з них по 2—3 ізюминки, закупорюють пробками і зав'язують шпагатом. Коли в пляшках з'явиться піна, їх виносять в холодне місце. Через добу квас можна пити.

КВАС ЖУРАВЛИННИЙ

1 *кг* журавлини розминають, заливають 5 *л* води, кип'ятять і проціджують. В проціджену рідину всипають 1 *кг* цукру і повторно доводять до кипіння. Розводять в квасі 10 *г* дріжджів, кладуть їх в охолоджену після кипіння рідину і залишають на добу для бродіння. Після цього проціджений квас розливають в пляшки, кладуть в кожну з них по 2—3 ізюминки, закупорюють пробками, обв'язують шпагатом. Через 2—3 дні квас готовий.

КВАС ЛИМОННИЙ

В 15 *л* кип'ятку кладуть 200 *г* ізюму, 1,5 *кг* цукру, 6 лимонів, розрізаних на 4 частини, без кісточок і охолоджують. В охолоджений настій кладуть 100 *г* дріжджів і залишають на 12 год., після чого проціджують, дають трохи постояти, розливають в пляшки, закупорюють і виносять в холодне місце. Через 3—4 дні квас готовий.

КВАС МАЛИНОВИЙ

В барило кладуть 800 *г* житнього солоду, 2 *кг* малини, 400 *г* житніх сухарів, 1 *кг* цукру, 1 склянку розведених дріжджів (100 *г* сухих), заливають 27 *л* переваренoї холодної води і ставлять в тепле місце на тиждень, а коли перебродить, барило виносять в холодне місце на 2 дні. Після цього рідину обережно зливають, а в гущу, що залишилась, наливають 3—4 *л* переваренoї охолодженої води, розмішують, проціджують, зливають обидві рідини в казан або велику каструлю і варять на слабкому вогні 15 хв., весь час збираючи піну. Потім рідину проціджують крізь сито, охолоджують, розливають в міцні пляшки, закупорюють, обв'язують шпагатом, осмолюють і зберігають в прохолодному місці.

КВАС ЗАПОРОЗЬКИЙ

В барилі з 50 *л* кип'ятку обварюють 7 *кг* житніх сухарів і настоюють протягом 8 год. Після цього чистий сирівець зливають в іншу посу-

дину, кладуть $1^1/_2$ склянки дріжджів, 1,5 *кг* цукру, один нарізаний кружальцями лимон без кісточок і дають постояти ще 8 год.

Після цього квас проціджують, розливають в пляшки, кладуть в них по одній ізюминці, добре закупорюють пробками і ставлять в тепле місце на 8—10 год. Як тільки квас почне бродити, його виносять в холодне місце.

КВАС КОЗАЦЬКИЙ

В 35 *л* кип'ятку обварюють 1,5 *кг* житніх сухарів і настоюють протягом 8 год. Розводять в 0,5 склянки сухарного настою 100 *г* дріжджів з 1 ст. ложкою борошна і дають зійти. Настій житніх сухарів проціджують крізь густе сито, додають 2 *кг* цукру, вливають розведені дріжджі, все добре розмішують, щоб цукор розтав, і ставлять в тепле місце на 12 год. Після цього квас ще раз проціджують, розливають в пляшки, кладуть в кожну з них по маленькому кусочку лимона, закупорюють пробками, залишають на 2 год., а потім виносять в холодне місце.

ЯГОДЯНКА

Беруть 4 *кг* будь-яких ягід, всипають в бутель, заливають 12 *л* води і 1,5 *л* горілки, зав'язують шийку бутля марлею, ставлять на сонце і тримають так доти, поки ягоди не спливуть наверх. Після цього рідину проціджують, всипають в неї 2,5 *кг* цукру і, коли цукор розтане, виливають в інший бутель (так, щоб він був повний) і ставлять в холодне місце на 18 днів. Потім ягодянку розливають в пляшки, закупорюють пробками, осмолюють і зберігають в холодному місці.

ЯБЛУЧНИК

В барило місткістю 54 *л* насипають по 10 *кг* сушених яблук і груш, доливають переваренoю холодною водою, ставлять на 3 дні в тепле місце, а потім виносять в холодне місце і залишають незакупореним, поки не перебродить, після чого барило забивають. Через 3 дні яблучник розливають в пляшки, кладуть в кожну по 10—15 ізюминок, закупорюють пробками, осмолюють і закопують в пісок. Через 5 днів яблучник можна пити.

ЛЬОДОК ЯБЛУЧНИЙ

На 2,5 *кг* обчищених і нарізаних яблук беруть 1,5 *л* горілки і 7,5 *л* охолодженої перевареної води. Ставлять бутель на 14 днів на сонце, обв'язавши шийку його марлею. Настойку треба щодня перемішувати.

Коли яблука спливуть наверх, рідину проціджують, додають 2 *кг* цукру, ставлять на 2 год. на сонце, а потім виносять на 10 днів у холодне місце. Після цього яблучник проціджують, розливають в пляшки, закупорюють, обв'язують і зберігають в холодному місці, в ящику з піском. Через 3 тижні яблучник можна пити.

ШИПУЧКА

Листки чорної смородини перебирають, промивають і обварюють кип'ятком, кладуть цукор, нарізаний лимон без кісточок, накривають салфеткою і дають прохолонути до температури свіжонадоєного молока. Після цього вливають розведені дріжджі, ставлять в тепле місце і залишають там доти, поки не з'являться пухирці, потім проціджують, розливають в пляшки, кладуть в кожну з них по ізюминці, закупорюють, обв'язують і ставлять на лід або в холодильник.

На 8 *л* води — 1 *кг* листків чорної смородини, 2 лимони, 25 *г* дріжджів, 5 *г* ізюму, 500 *г* цукру.

ВИНОГРАДНІ ВИНА

Виноградне вино одержують внаслідок спиртового бродіння соку свіжого або зав'яленого винограду. В виноградних винах на відміну від чисто спиртових напоїв містяться, крім спирту, цукор, органічні кислоти, дубильні, ароматичні, мінеральні, красильні та інші речовини, а також вітаміни B_1, B_2 і С.

Завдяки такому значному й різноманітному вмісту органічних речовин виноградні вина мають високу калорійність (660 калорій в 1 *л* столового вина) і відзначаються чудовими смаковими якостями та іншими корисними властивостями, а тому вони успішно використовуються при лікуванні ряду захворювань.

При помірному вживанні вино поліпшує апетит і засвоюваність страв, а також збільшує виділення травних соків.

Основну масу вина в нашій республіці виробляють в Кримській і Закарпатській областях. Гадають, що виноградарство і виноробство на Україні були відомі за кілька століть до нашої ери.

На Україні виготовляють майже всі види виноградних вин. Кліматичні умови південного берега Криму, Закарпаття, деяких районів Одеської, Чернівецької, Запорізької та Дніпропетровської областей

створюють широкі можливості для розвитку виноградарства і виноробства в республіці.

Всі вина поділяються на сортові і купажні. До сортових відносяться ті з них, що завжди виготовляються з одного і того самого сорту винограду. Смак цих вин може мати різні відтінки, які залежать від грунту, кліматичних умов й періоду збирання винограду.

До купажних відносяться вина, приготовлені з кількох сортів винограду. В результаті змішування одержують вина з більш сталим смаком і ароматом.

Розрізняють також вина марочні і ординарні. До марочних відносяться високоякісні вина, одержані з відповідних сортів винограду, характерні і постійні за якістю для даного виноробського району і видержані від 2 до 6 років.

Марочні вина, видержані не менше 6 років, в тому числі не менше 3 років у пляшках, називаються колекційними. Якість цих вин в результаті тривалої їх видержки значно поліпшується: смак стає більш гармонічним з яскраво вираженим букетом.

На пляшках з марочним вином наклеюють окремий ярличок, зазначаючи на ньому рік збору винограду.

До ординарних відносяться вина, які не мають ознак марочних вин. Вони надходять в продаж після видержки їх протягом 1 року. Ординарні вина, віком більше 1 року, називають видержаними ординарними винами.

За кольором вина розрізняють білі, рожеві і червоні.

Білі вина виготовляють головним чином з білих сортів винограду зброджуванням сусла (видавленого соку) без шкірочок, насіння і гребенів.

Рожеві вина виготовляють з червоних і рожевих сортів винограду також зброджуванням сусла без шкірочок, насіння і гребенів або купажуванням білих і червоних вин.

Червоні вина виготовляють з червоних сортів винограду зброджуванням сусла разом з м'язгою. Червоного забарвлення цим винам надають красильні речовини, що є в шкірці винограду і які переходять в сусло під час бродіння.

При виготовленні кагору сусло з м'язгою для повнішого використання красильних речовин нагрівають при 55—65°. У зв'язку з нагріванням це вино, крім темногранатового кольору, набуває також особливого приємного присмаку.

Залежно від технології виготовлення виноградні вина поділяють на три групи: столові, кріплені і ароматизовані.

СТОЛОВІ ВИНА

Столові виноградні вина бувають сухі і напівсолодкі. Сухі вина одержують внаслідок повного зброджування свіжого виноградного сусла з м'язгою або без неї. Вони являють собою сік винограду, що перебродив і не має ніяких домішок. На Україні виробляють такі типи вина цієї групи: столове біле, столове рожеве, столове червоне і херес столовий.

Херес столовий виготовляють як біле вино, але для надання йому специфічного запаху і смаку ще видержують під плівками спеціальних дріжджів — солера.

Столові білі вина мають колір від світло-солом'яного до темно-золотистого; рожеві — від світло-рожевого до світло-червоного; червоні — від світло-червоного до темно-червоного і херес — від світло-золотистого до темно-золотистого.

Столові сухі вина містять цукру не більше 0,5% і спирту від 9 до 14%.

Херес столовий містить спирту від 12 до 15%.

Комбінати «Масандра» і шампанських вин України, а також інші підприємства «Укрголоввино» виробляють широкий асортимент столових вин.

До кращих столових сухих вин слід віднести:

Марочні білі — аліготе «Ай-Даніль» і «Золота балка», рислінг «Алькадар», «Сільванер феодосійський», «Кокур сейтлерський», «Перлина степу», «Наддніпрянське», «Ужгородське», «Шабське», «Променисте», «Берегівське».

Марочні червоні — «Алушта», бордо «Ай-Даніль», «Оксамит України».

Ординарні білі — «Столове біле», «Біле кримське», «Рислінг», «Сільванер».

Ординарні червоні — «Столове» рожеве і червоне, «Червоне кримське», «Червоне дніпровське», «Червоне гібридне».

Столові напівсолодкі вина на Україні не виробляються.

Ці вина бувають білі, рожеві і червоні. При їх виробництві сусло зброджується не повністю, внаслідок чого вони містять від 3 до 8% цукру і 10—14% спирту.

У продаж найчастіше надходять ординарні напівсолодкі вина Вірменії («Айгестан», «Мілички», «Воскеваз білий») або Грузії («Чхавері», «Хванчкара», «Усахелаурі» та ін.).

КРІПЛЕНІ ВИНА

Кріплені вина одержують при неповному зброджуванні виноградного сусла з додаванням спирту, а іноді і концентрованого виноградного соку. При виготовленні цих вин бродіння припиняють на певній стадії, щоб зберегти в вині більшу або меншу кількість цукру. Це найчастіше досягається введенням в сусло, що бродить, спирту.

Таким чином, всі ці вина характеризуються наявністю цукру, що залишився в результаті неповного бродіння, і підвищеним вмістом спирту.

Ці вина мають специфічний аромат і смак, які залежать від сорту винограду (мускати, токаї) або способу їх виготовлення (херес, малага, мадера, портвейн, марсала).

Залежно від вмісту цукру і спирту кріплені вина виробляються таких 4 груп: міцні, напівсолодкі, солодкі і лікерні.

КРІПЛЕНІ МІЦНІ ВИНА

До цієї групи включаються такі типи вин: портвейн білий, рожевий і червоний, мадера, марсала, херес міцний, міцне біле, рожеве і червоне.

П о р т в е й н — найпоширеніше вино. Портвейни виробляються білі, рожеві і червоні. Найчастіше виготовляються з червоних сортів винограду.

Портвейни містять від 17 до 20% спирту і від 6 до 11% цукру. Випускаються вони таких назв:

Марочні білі — «Сурож», «Алушта», «Южнобережный», «Кримський».

Марочні червоні — «Алушта», «Южнобережный», «Кримський», «Тавріда», «Лівадія», «Масандра».

Ординарні — портвейн білий, рожевий і червоний; портвейн таврійський (білий і червоний).

М а д е р а. Це вино одержують з білих або рожевих сортів винограду. Після приготування це вино піддається мадеризації, тобто його видержують в бочках на сонці або в спеціальних камерах при температурі близько 60° протягом трьох місяців, а потім ще кілька років у винних підвалах. Завдяки термічній обробці мадера відзначається особливими смаковими властивостями і букетом.

В Кримській області з сортів винограду «Серсіаль» і «Верделью» виробляють мадеру найкращої якості.

Колір мадери — від золотистого до темно-янтарного. Спирту в цьому вині міститься 19—20%, а цукру — 3—4%.

В продаж випускається мадера таких назв:

Марочні — «Кримська», «Алушта», «Масандра».

Ординарні — під загальною назвою «Мадера».

Марсала. Це вино одержують лише з білих сортів винограду. Воно має колір від золотистого до темно-янтарного і містить 18—20% спирту й 3—7% цукру. На смак марсала нагадує мадеру, але більш солодка. В Радянському Союзі найкраще вино цього типу виробляється в Туркменській РСР з сортів винограду «Тербаш» і «Кара-узюм».

Херес міцний. Це вино виробляють таким же способом, як і херес столовий, але воно кріпиться спиртом і підсолоджується концентрованим виноградним соком або солодкими виноматеріалами. Вміст спирту в ньому 19—20%, і цукру 3%. Умови виробництва цього вина надають йому дуже тонкого фруктового букету з легким присмаком горіхів. Колір його — від золотистого до янтарного.

Міцне біле, рожеве і червоне. Ці вина одержують з винограду різного забарвлення неповним зброджуванням сусла з наступним додаванням спирту або купажуванням виноматеріалів. Вони містять спирту 17—18% і цукру 3—7%. Випускаються в основному, як ординарні вина.

КРІПЛЕНІ НАПІВСОЛОДКІ ВИНА

Ці вина бувають трьох типів: напівсолодкі білі, рожеві й червоні. Виготовляються так само, як і міцні вина цього типу. Напівсолодкі вина містять 15—16% спирту і 10% цукру. Випускаються вони ординарними таких назв: «Білгороддністровське», «Шато-Ікем», «Лідія молдавська», «Лиманське червоне».

КРІПЛЕНІ СОЛОДКІ ВИНА

Виробляються таких типів: солодкі білі, рожеві й червоні; мускат білий і мускат рожевий; кагор і токай.

При виготовленні цих вин після дроблення винограду для вилучення ароматичних речовин сусло настоюють на шкірці протягом 18—24 год.

Солодкі білі, рожеві і червоні вина виготовляються з білих і червоних сортів винограду. Ці вина мають забарвлення: білі — від світло-золотистого до темно-золотистого; рожеві — від світло-рожевого до світло-червоного; червоні — від світло-червоного до темно-червоного. Солодкі вина містять цукру 14—20% і спирту: білі — 15—17%, рожеві і червоні — 16—17%.

Всі ці вина випускаються таких назв:

Марочні — «Кокур кримський», «Сурож», «Закарпатське», «Сонячна долина», «Роза Закарпаття», «Піно грі».

Ординарні — «Іршавське», «Каховське видержане», «Лідія каховська» і «Педро-хіменес».

Кагор — червоне, солодке й досить міцне вино з хорошим ароматом. Як вже зазначалось вище, перед відпресуванням сусла від м'язги подрібнена виноградна маса нагрівається. В результаті вилучення з шкірки значної кількості красильних речовин вино набуває інтенсивного забарвлення — від темно-рубінового до темно-гранатового. Кагор містить 16% спирту і 16—18% цукру.

Характеристика солодких мускатів і солодкого токаю подається в розділі кріплені лікерні вина.

КРІПЛЕНІ ЛІКЕРНІ ВИНА

Ці вина містять мало спирту і дуже багато цукру. Випускаються вони таких типів: лікерне біле, рожеве і червоне; мускат білий, рожевий і червоний; токай, малага.

Мускати. Виготовляються з різних мускатних сортів винограду. Мускати південного берега Криму — найкращі вина Радянського Союзу. Вони є також найкращими винами цих марок у світі.

Мускати лікерні містять від 12 до 16% спирту і від 23 до 27% цукру. Колір білого мускату — від золотистого до янтарного; рожевого — від світло-рожевого до світло-червоного і червоного — від червоного до темно-гранатового.

Лікерні мускати випускаються тільки марочними таких назв:

Білі мускати — «Десертний», «Лівадія», «Красный камень», «Узбецький»; рожеві — «Десертний» і чорний — «Масандра».

Всесвітню славу здобули відомі кримські мускати «Красный камень», букет якого нагадує пахощі гірських лук, і «Масандра», в букеті якого переважають ніжні тони польової ромашки.

Мускати солодкі. На відміну від лікерних містять більше спирту і менше цукру (спирту 16% і цукру 16—20%).

До кращих солодких мускатів відносяться: «Южнобережный», білий і рожевий.

Токай. Виготовляється так само, як і мускат білий, але з відповідних сортів винограду («Фурмінт», «Гарс левелю»). Кримські лікерні токаї відносяться до кращих десертних вин.

В радянських лікерних токайських винах спирту міститься 12—16% і цукру 22%, а в солодких токайських винах спирту — 16% і цукру 16—20%. Колір токайського вина — від світло-золотистого до янтарного.

З кращих кримських токаїв слід відзначити «Южнобережный» і «Алеатіко».

Малага — дуже смачне і ароматичне червоне солодке вино, виготовлене з додаванням увареного виноградного сусла. Малагу виготовляють тільки лікерну; вона і містить 16—17% спирту і 20—30 % цукру. Колір цього вина — від темно-червоного до кофейного.

Лікерне біле, рожеве і солодке виготовляють так само, як і солодкі, але з винограду більш високої цукристості. В білих і рожевих винах міститься 12—16% спирту і 21—30% цукру, а в червоних — 12—17% спирту і 21—35% цукру. Найкращими винами цього типу вважаються: «Кюрдамір», «Узбекистон», «Шірін», «Піно грі», «Ай-Даніль», «Гуля-кандос».

АРОМАТИЗОВАНІ ВИНА

Ці вина під назвою «Вермут» виготовляються переважно з сухих столових вин з додаванням до них спирту, цукрового сиропу і настойок трав (обов'язково сухий полин), квітів, коріння і насіння.

У продаж надходить «Вермут міцний» (білий, рожевий і червоний) з вмістом 18% спирту і 10% цукру та «Вермут десертний» (білий, рожевий, червоний) з вмістом 16% спирту і 16% цукру.

На смак ці вина м'які, приємні, з гіркуватим присмаком.

ПЛОДОЯГІДНІ ВИНА

На Україні виробляють велику кількість плодоягідних вин. Хороші плодоягідні вина приємні на смак і мають чудовий аромат.

Виготовляють плодоягідні вина з яблук, груш, слив, смородини, агрусу, малини, полуниць, суниць, горобини та інших плодів і ягід.

Ці вина випускають семи типів: столові, міцні, солодкі (десертні), медові, ароматизовані, шипучі, ігристі.

Столові вина виготовляють з різних плодоягідних соків, забарвлення їх буває біле, рожеве й червоне. Плодоягідні вина містять від 9 до 12% спирту і не мають цукру.

Міцні вина містять 16—18% спирту і 7—10% цукру. Вони мають смак і запах плодів та ягід, із соків яких вони виготовлені.

Солодкі вина випускаються міцністю 16% з вмістом цукру 10—20%. В асортименті солодких плодоягідних вин нараховується понад 20 назв. Вони мають смак і аромат плодів, з яких виготовляються.

М е д о в і в и н а виготовляють з липового або гречаного меду з додаванням плодоягідних соків.

Випускають два види медових вин: м е д о в е с о л о д к е з вмістом 16% спирту і 20% цукру та медове лікерне з вмістом 14% спирту і 30% цукру.

Ці вина золотистого кольору і мають характерний смак і аромат свіжого меду.

СИДР

До плодоягідних вин треба також віднести слабеньке газоване вино — сидр, яке виготовляють з яблучних соків. Колір цього напою золотисто-жовтий або зеленуватий.

У продаж надходить сидр сухий, напівсухий і солодкий.

Вміст спирту в усіх типах сидру — від 5 до 7%, а цукру — в напівсухому 5 *г* і солодкому — 10 *г* на 100 *мл*.

РАДЯНСЬКЕ ШАМПАНСЬКЕ

Шампанське вино виготовляють повторним зброджуванням столових сухих вин, одержаних з високоякісних сортів винограду.

Під час повторного бродіння, яке відбувається в пляшках або спеціальних резервуарах, вино насичується вуглекислим газом.

Радянське шампанське займає одне з перших місць в світі і являє собою пінисте, ігристе, прозоре виноградне вино чудового смаку і аромату.

Шампанське, налите в бокал, утворює характерну піну з тривалим виділенням пухирців вуглекислого газу.

Залежно від вмісту цукру шампанське випускають таких п'яти назв: с о л о д к е з вмістом 10% цукру, н а п і в с о л о д к е — 8%, н а п і в с у х е — 5%, с у х е — 3% і ч е р в о н е — 9% цукру.

В перших чотирьох назвах шампанського міститься 11,5% спирту, а в червоному — 12,5%.

Колір у білого шампанського — від світло-солом'яного з зеленуватим відтінком до золотистого, а у червоного — гранатовий.

У нас виготовляють також з мускатних сортів винограду високоякісне ароматне «Шампанське мускатне». Вміст спирту в ньому 11,5% і цукру 9 — 12 *г* в 100 *мл* вина. Це — чудове вино золотистого кольору з тонким мускатним ароматом.

1/4 13 0162

КОНЬЯКИ

Коньяк являє собою міцний алкогольний ароматний напій, приготовлений змішуванням коньячного спирту, дистильованої води, цукру-піску або рафінаду.

Для одержання коньячного спирту використовують переважно сухі білі виноградні вина, які переганяють. Одержаний в результаті перегонки виноградний спирт міцністю 65—70° видержують в дубових бочках в підвалі протягом 3—25 років. При такому тривалому видержуванні коньячний спирт збагачується дубильними речовинами, набуває світло-золотистого забарвлення, характерного смаку і букету.

Залежно від якості і строків видержки коньяк випускають двох типів: ординарний — з терміном видержки коньячних спиртів від 3 до 5 років і марочний — від 6 до 10 років і більше.

На етикетках пляшок з ординарними коньяками буває від трьох до п'яти зірочок, що означає кількість років видержки спирту, з якого виготовлено коньяк. Марочним коньякам присвоюються спеціальні назви і зірочок на етикетках не ставлять.

Підприємства «Укрголоввино» виготовляють ординарні й марочні коньяки. Ординарні: три зірочки з вмістом спирту 40%, чотири зірочки — 41% і п'ять зірочок — 42%. Марочні коньяки випускають під назвами: «КВ» (коньяк видержаний) міцністю 42° з видержкою коньячних спиртів 6 — 7 років; «КВВК» (коньяк видержаний вищої якості) міцністю 45°, видержаний 8—10 років; «КС» (коньяк старий) міцністю 45°, видержаний більше 10 років; «Одеса» міцністю 43° з спиртів, видержаних не менше 11 років, і «Україна» — такої ж міцності з спиртів, видержаних не менше 12 років.

Коньяк повинен бути прозорим, без осаду, світло-золотистого або світло-коричневого з золотим відтінком кольору. Букет цього напою ніжний, приємний, смак гармонійний.

НАСТОЙКИ, НАЛИВКИ, ЛІКЕРИ

Крім звичайної горілки, у продаж надходять так звані кольорові горілчані вироби — наливки, настойки гіркі, настойки солодкі і лікери.

Для їх виготовлення використовують найкраще очищений спирт. Асортимент цих виробів дуже широкий — близько 170 назв.

НАСТОЙКИ

Гіркі настойки. Ці напої виготовляють настоюванням спирту на ароматичних рослинах (травах, коренях, плодах, квітах та кірочках цитрусових), які надають настойкам властивого цим рослинам кольору, смаку і аромату. Для посилення аромату до настойок іноді додають ефірні олії, а для пом'якшення смаку — до 1% цукру. Гіркі настойки містять від 30 до 45% спирту. До гірких настойок відносяться: «Перцівка», міцністю 35°, «Хінна», «Кминна», «Померанцьова» (жовта, безбарвна), «М'ятна», «Лимонна», «Зубрівка», «Звіробій», «Гірський дубняк», «Вишнева», «Українська горілка з перцем», міцністю 40°; «Старка» — 43°, «Мисливська», «Ялівцева» і «Ризький чорний бальзам», міцністю 45°.

Солодкі настойки. Для виготовлення солодких настойок, крім спирту, води і цукру, використовують також плодоягідні морси. Їх готують настоюванням спирту на свіжих або сушених плодах і ягодах. Солодкі настойки дістають назви тих плодів, або ягід, з яких виготовлено морс. Звичайно вони містять 20—24% спирту і 25—30% цукру. Винятком є «Кминна» настойка з вмістом спирту 30% і цукру 15% і «Ніжинська горобина» — спирту 24% і цукру 8%.

Підприємства України виготовляють близько 20 назв солодких настойок, з яких широко відомі: «Абрикосова», міцністю 22°, «Вишнева», «Яблучна», «Апельсинова», «Журавлинна», міцністю 20°.

НАЛИВКИ

Наливки відрізняються від солодких настойок меншою міцністю і більшим вмістом цукру і виготовляються виключно на плодоягідних морсах та спиртових соках із свіжих плодів і ягід.

Наливки ці чудові на смак і добре зберігають колір, смак і аромат тих плодів і ягід, з яких виготовлені морси. Наливки містять 18—20% спирту і 28—40% цукру. Великий попит мають такі наливки: «Айвова», «Вишнева», «Слив'янка», «Чайна», «Золота осінь», «Запіканка», «Спотикач».

Особливо смачні «Запіканка» і «Спотикач», для приготування яких використовуються вишневий, чорносливовий, яблучний і грушевий морси, а в «Запіканку» додають ще й липовий мед. Ці наливки містять 20% спирту і 40% цукру.

ЛІКЕРИ

Залежно від вмісту спирту, використовуваних фруктів і прянощів, а також смакових властивостей, лікери поділяються на 3 групи: міцні, десертні і креми.

Міцні лікери. Характерною особливістю лікерів цієї групи є те, що їх приготовляють з спиртових настойок різних ефіроолійних рослин (кориці, гвоздики, мускатного цвіту, дягелевого кореня, імбиру, м'яти, кмину та ін.). Окремі сорти міцних лікерів одержують змішуванням цих настойок.

Міцні лікери містять 35—45% спирту і 34—55% цукру.

З міцних лікерів найбільш відомі: «Апельсиновий», «Бенедиктин», «Кристал», «М'ятний», «Шартрез».

Десертні лікери. Ці лікери приготовляють як на плодоягідних морсах, так і на ефіроолійній сировині. Десертні лікери містять 27—35% спирту і 32—50% цукру. Десертних лікерів виробляють більше 17 назв. Найбільш відомі з них: «Абрикосовий», «Ванільний», «Новорічний», «Рожевий», «Шоколадний».

Креми. Лікери, які містять цукру понад 50% і не дуже міцні (20—23°) називаються кремами. Ці лікери також виготовляють з плодової і ягідної сировини. У продаж надходять такі креми: «Вишневий», «Кизиловий», «Малиновий», «Смородиновий», «Шоколадний».

ПИВО

Пиво — дуже давній народний напій, який приготовляють з ячмінного солоду (пророслого ячменю), хмелю, дріжджів і води спиртовим бродінням.

Пиво — корисний харчовий продукт. В ньому є незначна кількість молочної кислоти, спирт (від 2,5 до 6%), а також інші поживні речовини. Пиво підвищує апетит, сприяє засвоєнню їжі і втамовує спрагу.

Заводи України виготовляють пиво двох типів: світле і темне. З світлих у продаж надходять такі сорти пива: «Жигулівське», «Ризьке», «Московське», «Ленінградське», «Львівське оригінальне», «Львівське нове», «Переяславське» і «Київське світле», а з темних: «Українське», «Мартовське», «Золотисте», «Закарпатське», «Дніпровське».

Кожний сорт пива відзначається характерним смаком, ароматом, кольором і певним вмістом спирту. Ці якості залежать від рецептури і технології виготовлення.

Так, наприклад, «Жигулівське» пиво містить спирту 2,8% і має присмак хмелю; «Ленінградське» — 6% і має винний присмак; «Українське» — 3,2% і має добре виражений присмак і аромат темного солоду; «Закарпатське» — 4% спирту, солодкий присмак і аромат солоду.

Пиво до розливу в пляшки витримується в пивних підвалах від 21 («Жигулівське») до 90 днів («Ленінградське», «Київське»). «Портер» до випуску в продаж видержується 60 днів у пивних підвалах і 10 днів у пляшках, а «Ленінградське бархатне» до розливання в пляшки видержується тільки 3 дні.

Всі сорти пива, за винятком «Портера» і «Ленінградського бархатного», повинні бути прозорими.

Помутніння пива — ознака його зіпсування.

Пиво довго зберігати не можна. Після розливу дозволяється зберігати його від 7 до 17 днів. Слід звертати увагу на дату розливу пива, яка проставляється на етикетках пляшок.





СЕРВІРУВАННЯ СТОЛА





СЕРВІРУВАННЯ СТОЛА І ПОРЯДОК ПОДАВАННЯ СТРАВ ТА НАПОЇВ

Добре сервірований стіл, чиста скатерка і акуратно нарізаний хліб збуджують апетит.

Стіл для обіду накривається чистою, білою, добре випрасованою скатеркою. На стіл ставлять сільницю, перечницю та гірчичницю. Хліб, нарізаний акуратними правильними скибочками по 50—100 *г*, подається на стіл на тарілці або в спеціальній хлібниці.

Перед кожним, хто обідає, ставиться столова велика мілка тарілка (діам. 240 *мм*). З лівого боку тарілки кладеться виделка, зубцями догори, а з правого — ніж, вістрям до тарілки, і ложка, заглибленням догори.

Рекомендується з лівого боку столової тарілки поставити маленьку пиріжкову тарілку для хліба і пиріжків (діам. 175 *мм*).

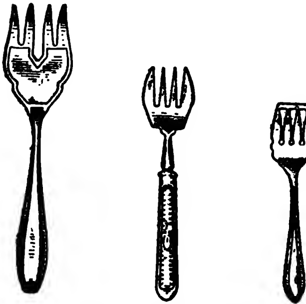
Посередині стола ставиться графин з водою або з квасом, а рядом з ним — склянка або бокал. На кожну тарілку кладеться полотняна салфетка або ставиться посередині стола бокал з паперовими салфетками. Полотняною салфеткою не тільки витирають губи й руки, а й можна класти її на коліна, щоб не забруднити одяг.

Якщо до обіду подається холодна закуска (салат, оселедець, заливна риба, консерви, рибна гастрономія і т. д.), то на мілку столову тарілку ставиться мілка закусочна тарілка (діам. 200 *мм*), на яку кожний, хто обідає, накладає собі закуску.

Для подавання закусок на стіл треба користуватись відповідним посудом. Салати, солоні мариновані овочі й фрукти рекомендується по-



Консервовідкривачі.



Прибори для розкладання риби, рибних консервів, сардин і шпротів (зліва направо).

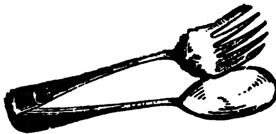


Лопатка для ікри.

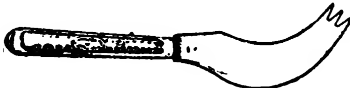
давати в фарфорових чотирикутних, а також у скляних круглих чи напівовальних салатниках. Під салатники підставляється столова або закусочна тарілка, на яку кладуть столову або десертну ложку, залежно від величини салатника.

Оселедець, заправлений у натуральному вигляді, треба подавати в оселедниці. Овочеві і рибні консерви в томаті чи у власному соку відкривають спеціальними ножами і подають в салатниках, а рибні консерви в маслі можна подавати в фабричних банках, підставивши під банку пиріжкову тарілку. Для того щоб зручно було брати з банок консерви, користуються спеціальною широкою і короткою виделкою.

Зернисту ікру подають в ікорниці, в металеву частину якої під скляну розетку кладуть лід. При відсутності ікорниці зернисту ікру подають у вазочці. Як ікорницю, так і вазочку з зернистою ікрою ставлять на пиріжкову тарілку, на яку кладуть ікорну лопаточку для розкладання ікри. Паюсну ікру, а також балик і сьомгу подають на тарілках або

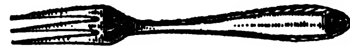


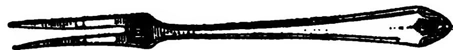
Комбінована ложка з виделкою для розкладання на тарілки других страв.



Ніж-виделка для сиру.







Виделки для м'яса, риби і масла (знизу вгору).

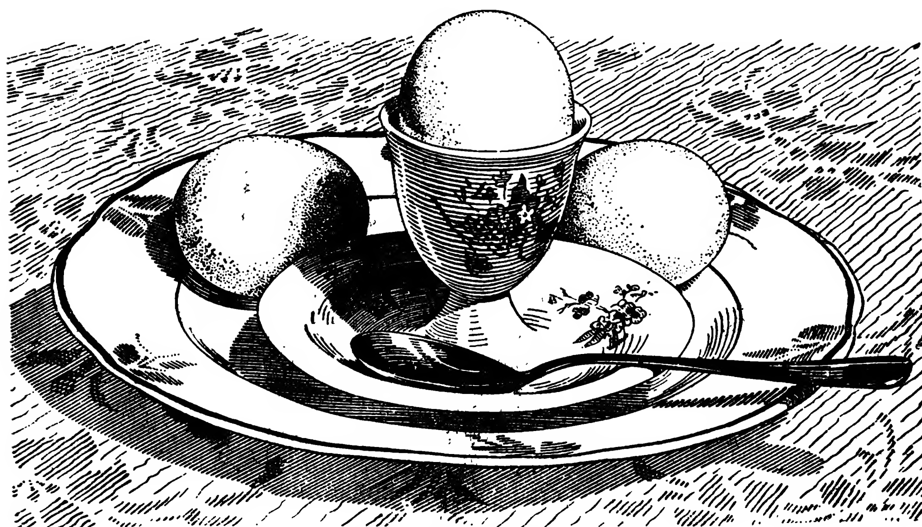
блюдах, а шинку, ковбасу, відварену рибу, буженину, птицю та дичину — на блюдах. До цих тарілок чи блюд з закусками подається для розкладання виделка або ложка, або те і друге, залежно від виду закуски.

Різні підливи, сметану, хрін з оцтом до закусок подають у соусницях, а вершкове масло — в маслянках або на пиріжковій тарілці. Некруто зварені яйця подають на спеціальній підставці, а для голандського сиру кладуть спеціальний ніж.

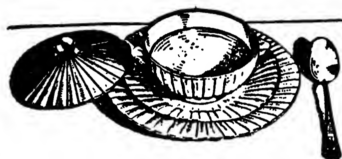
Після закуски на стіл ставиться супова миска з розливною ложкою, яку кладуть на пиріжкову тарілку. Хазяйка розливає перші страви в глибокі тарілки, що стоять з лівого боку, і передає їх кожному, хто обідає, попередньо взявши в нього використані закусочні тарілки.

Бульйон можна подавати в окремих чашках.

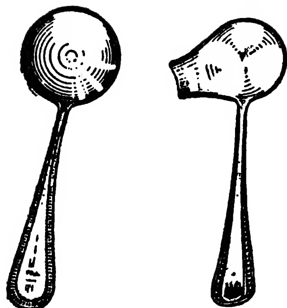
Якщо до першої страви подають пампушки чи пиріжки, то їх подають на стіл на круглому блюді, ставлячи перед кожним з лівого боку пиріжкові тарілки. Сметана до борщів та інших страв подається в сметанниці або в соусниці. Хазяйка столовою ложкою або спеціальною соусною ложкою розливає сметану в тарілки після того, як вона налле в них першу страву.

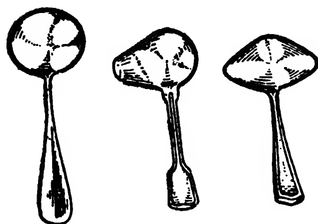


Подавання некруто зварених яєць.



Бульйонна чашка





Ложки для розливання перших страв і компотів (вгорі) та молока і соусів (внизу).



Лопаточка для риби.

При подаванні холодників або холодних борщів на стіл ставлять салатники з дрібно наколеним чистим харчовим льодом.

Після першої страви подають другу гарячу страву, а використані тарілки з столу забирають. Якщо в меню обіду включені різноманітні другі страви, то їх подають в певній послідовності. Спочатку подають рибні гарячі страви — відварні, в підливі, смажені. Після рибних подають м'ясні гарячі страви — натуральні (полядвиця, крученики), потім м'ясо в підливі, тушковане м'ясо, січеники, смажену птицю та дичину. Потім подають овочеві, борошняні та яєчні страви—спаржу, зелений горошок, помідори, кабачки, баклажани з начинкою, круп'яні бабки, млинчики, яєчню та ін.

З загального блюда хазяйка розкладає рибні страви спеціальною лопаточкою, а кожному окремо подається рибний ніж і виделка.

Другі страви подають на стіл в овальних або круглих блюдах, а рибу в цілому вигляді — на довгастих блюдах (рибних лотках). Ці блюда ставляться біля хазяйки з правого боку. Вона розкладає порції на мілкі столові тарілки разом з гарніром і соусом і подає їх на стіл. Солоні та мариновані огірки, помідори, яблука, сливи кожний, хто обідає, бере із салатниць, розставлених посередині стола.

Коли всі, що сидять за столом, закінчили їсти другу страву, з столу забирається весь використаний посуд і подається солодка страва — кисіль, узвар, вершківка, драглі, морозиво та ін. Ці страви подаються у вазочках, а кисіль і узвар

можна подавати також і в склянках. Як вазочки, так і склянки ставлять на блюдця. До солодких страв подають десертні ложки, а до морозива — спеціальні ложечки. Зауважимо, що необхідно мати набір різних ложок (столова, десертна, кофейна, салатна і т. д.).

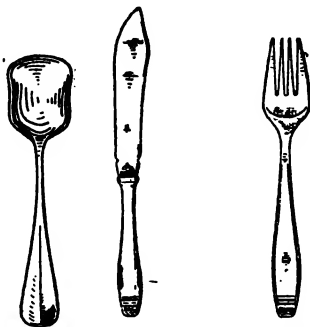
Після солодких страв під час обіду можна подавати чорне кофе та фрукти. Чорне кофе подається в кофейнику. Хазяйка розливає його в маленькі кофейні чашечки (60—100 *г*) і передає кожному на блюдечку з маленькою кофейною ложечкою.

Замість чорного кофе можна подавати літній напій, яблучний напій та ін.

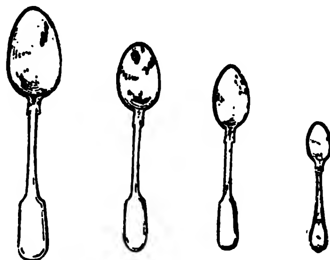
Фрукти подають у глибоких вазах або у вазах-пірамідах, які ставлять посередині стола. Рядом з вазами кладуть фруктові ножі і подають десертні тарілочки, які відрізняються від закусочних тим, що мають посередині малюнок фруктів, квітів та ін. Коли обідає багато осіб, страви, за винятком закусок, треба розносити.

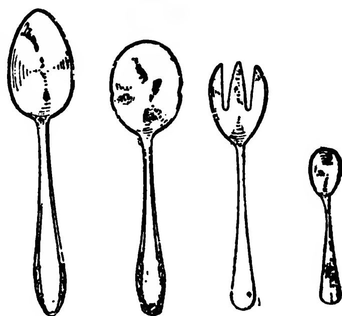
В особливо урочисті і святкові дні асортимент закусок значно розширюється і, крім того, на стіл подаються різноманітні вина та напої.

Якщо всі приготовлені закуски не можуть вміститися на столі, то їх подають поступово, в певній послідовності. В першу чергу подають ікру, сьомгу, балик, рибу відварну, заливну, в маринаді, рибні консерви, оселедець та ін. Потім подають салати — рибні, м'ясні, овочеві. Після салатів подають холодні м'ясні закуски — ковбаси, шинку, заливні м'ясні страви і т. д.

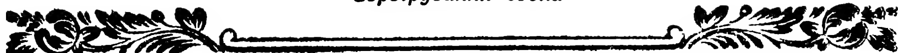


Ложка для морозива　　*Ніж і виделка для риби.*

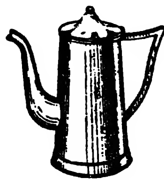




Ложки: столова, десертна, чайна, кофейна (вгорі) і для гарнірів, салатів та яєць (внизу)



ПОДАВАННЯ НА СТІЛ ВИНА

Кофейники: паровий (зліва) і звичайний (справа).

Вина добирають залежно від характеру закусок і страв, а також смаку запрошених на обід гостей.

До закусок рекомендується подавати горілку і настойки в графинах, куманцях і баранчиках. До супів — міцні виноградні вина (портвейн, херес, мадеру), до рибних страв — білі, сухі вина («Перлину степу», «Наддніпрянське», «Берегівське», «Рислінг» та ін.), до м'ясних страв — червоні сухі вина («Оксамит України», «Червоне дніпровське»). До смаженин можна подавати також шампанське (ігристе), сухі та напівсухі вина. Перед тим як подавати, їх охолоджують. Для охолодження пляшки з шампанським ставлять у вази-холодильники з наколеним льодом.

До солодких страв і фруктів рекомендується подавати десертні вина («Вермут», «Токай», «Закарпатське» та ін.), наливки, спотикачі, запіканки, меди, варенуху, десертне шампанське, а до кофе — коньяк в графинах та лікери.

До вин подають відповідні чарки. Місткість чарок залежить від міцності вина.

Рекомендується подавати для горілок і настойок горілчані чарки (35—50 *г*), для міцних вин — мадерні (75 *г*), для білих сухих вин — чарки, трохи більші від мадерних (100 *г*); виготовляються вони переважно з кольорового скла.



Куманець.

Для червоних сухих вин рекомендується подавати чарки місткістю 100—125 *г* (лафітні), для шампанського — високі бокали місткістю 100—140 *г*, для коньяку і лікерів — коньякові чарки (бокальчики) місткістю 25 *г*.

Для пива, браги, квасу, фруктових та мінеральних вод подаються фужери місткістю 200—250 *г*, а для меду — винні конічні склянки місткістю 125—200 *г*.

Яблучний напій, варенуха з фруктами та інші винні напої з ягодами і фруктами подаються у вазах — крюшонницях або в хрустальних глечиках. Розливають

напій спеціальною ложкою в окремі чашки або вазочки (креманки) та фужери.

При звичайному святковому сервіруванні для напоїв ставлять спереду тарілки (справа наліво) — горілчану чарку, чарку для вина і фужер.

Пляшки ставляться посередині стола між закусками з таким розрахунком, щоб гості могли легко і зручно наливати собі вино. Найбільш уживані вина ставляться в двох-трьох графинах чи пляшках в різних кінцях столу. Заздалегідь відкупорені пляшки закриваються особливими пробками з металевими чи скляними головками.

Пляшки з шампанським відкупорюються безпосередньо перед його вживанням (відкупорювати треба обережно, оскільки гази, що знаходяться у вині, можуть з великою силою виштовхнути пробку і вино сильним струменем вирветься з пляшки).

При відкупорюванні шампанського спочатку знімають дротик, очищають головку від фольги, а потім, тримаючи пляшку лівою рукою за плічка, правою злегка повертають головку пробки. Коли пробка зрушиться з місця, ліву руку пересувають до шийки пляшки, притримують пробку великим і вказівним пальцем правої руки і поступово виймають її. Щоб послабити вихід газів з пляшки, треба тримати її в нахиленому вигляді.

На особливо урочистих обідах чи вечерях, коли подається широкий асортимент вин, на стіл додатково другим рядом ставлять чарки для сухого червоного вина і бокали для шампанського.

Для прикрашення столу серед закусок і вин ставлять живі квіти у хрустальних і фарфорових вазах.

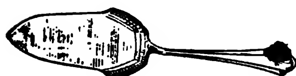
СЕРВІРУВАННЯ ЧАЙНОГО СТОЛА

Стіл, сервірований для чаю, може бути накритий кольоровою скатеркою. До чаю подають торти, печиво, тістечка, цукор, варення, цукерки, лимон, коньяк, лікер, фруктові соки й вершки.

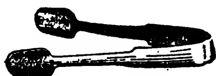
Якщо вечірній чай заміняє вечерю, на стіл подають також масло у вазочці і в тарілках шинку, сир, холодне м'ясо та інші продукти для бутербродів.

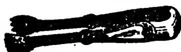
Торти, печиво й пиріжки подають на стіл на плоских низьких вазах. Торти розкладають на десертні тарілочки лопаточками, а пиріжки і печиво — щипцями. Ці прибори кладуть біля ваз. Окремо для тістечок подають виделку-ніж.





Лопаточка і ніж для тістечок та тортів.





Щипці для цукру, цукерок без обгорток і печива

Варення подають у вазах і розкладають спеціальною десертною ложкою в спеціальні блюдця. Цукерки подають у вазах і в коробках. Для цукерок без обгорток на вази або коробки кладуть щипці.

Коньяк ставлять у пляшках або графинах, а лікери — в пляшках. Для лікеру і коньяку подають маленькі високі чарочки (бокальчики).

Лимон подають на великих розетках або в спеціальних вазочках нарізаним тонкими кружальцями разом з шкіркою.

До чаю подають грудковий цукор в сахарницях і зверху кладуть маленькі щипці.

Вершки до чаю подають в сметаннику.

Вази з тортом, печивом, тістечками, варенням і цукерками розставляють посередині стола. Між ними ставлять сахарницю, лимон, сметанник, пляшки з коньяком і лікером, а також графини з фруктовими соками.

В кількох місцях невеличкими стопами розставляють блюдця для варення.

Фрукти і горіхи подають у глибоких вазах. До фруктів кладуть фруктові ножі, а до горіхів — спеціальні щипці.

Перед кожним, хто сидить за столом, ставлять десертну тарілочку, а на неї кладуть десертну виделку або десертну ложечку. Зліва від тарілочки кладуть чайну салфетку.

Посередині стола для його прикрашення ставлять живі квіти.

До одного з кінців стола підставляють чайний столик, на який ставлять самовар на підносі. На тому ж кінці стола розставляють чайні чашки і склянки з підстаканниками або на блюдечках, а також чайник з завареним чаєм.

Якщо немає самовара, на стіл ставлять нікельований чайник з кип'ятком. Хазяйка розливає чай в чашки або склянки і передає їх по черзі всім, хто сидить за столом.

* * *

Дітям необхідно з раннього віку пришеплювати гігієнічні навики приймання страви — як сидіти за столом, як поводити себе, як користуватися столовим прибором та ін.

За столом рекомендується сидіти прямо, не розставляти широко ліктів і не класти їх на стіл.



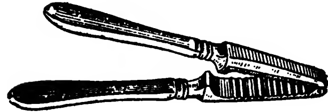
Ніж-виделка для тістечок.

Не треба сідати дуже близько або дуже далеко від стола, а також не можна розвалюватись чи гойдатись на стільці. За столом не можна наспівувати чи насвистувати, а також читати, гратися столовим прибором, салфеткою і бахромою скатертини. Не рекомендується їсти з ножа, підносити його до рота, накладати ним їжу на виделку, різати рибу, котлети, варені овочі, голубці, яєчню.



Ложка для варення.

Ці страви їдять, відокремлюючи невеликі кусочки виделкою, яка знаходиться в правій руці.



Щипці для горіхів.

При відсутності спеціального рибного ножа, рибу їдять виделкою, а допомагають собі хлібною скоринкою. Рибні кісточки не можна випльовувати на тарілку, їх знімають з губ виделкою і кладуть на борти тарілки. Лишки соусу на тарілці можна зібрати на шматочок хліба, настромленого на виделку, і з'їсти його.

Птицю і дичину їдять за допомогою виделки та ножа. Однак, коли на кісточці залишаться невеликі шматочки м'яса, їх можна доїдати без ножа й виделки, тримаючи цю кісточку руками.

Під час їди не можна плямкати і голосно жувати. Ложку треба тримати носком до губів.

Треба їсти не дуже швидко, добре пережовувати їжу, закриваючи при цьому рот.

Не рекомендується також наповнювати рот дуже великою кількістю їжі і розмовляти з наповненим ротом.

Не можна брати їжі із загальних блюд, тарілок, мисок, ваз і підносів своєю виделкою, ложкою чи ножем. Для кожної страви на стіл кладуться прибори.

Не рекомендується також намазувати хліб прямо з маслянки, а треба покласти масло спочатку на свою тарілку.

Хліб треба брати для себе з тарілки чи з хлібниці рукою, а не виделкою.

Не можна кусати хліб від цілого куска, а треба ламати його невеликими кусочками.

Не рекомендується зразу нарізувати в себе на тарілці на дрібні кусочки м'ясо, рибу та інші страви, бо від цього страва швидко холоне і стає несмачною. Треба відрізувати кусочки від цілого куска в міру з'їдання відрізаних раніше.

Після їди ложку, виделку і ніж треба класти не на стіл, а на свою тарілку. Чайну ложечку, після того як нею помішали, кладуть на блюдечко, а не лишають в склянці чи в чашці.

Не можна під час обіду та за столом користуватися зубочисткою.





ДОМАШНІ ЗАГОТІВЛІ





Чимало плодів і овочів у звичайних умовах не можуть довго зберігатися свіжими. Для того щоб продовжити строк їх споживання, а також приготувати з них продукти з іншими, ніж у свіжих овочів, смаковими якостями — плоди і овочі консервують.

В домашніх умовах завжди можна запастись потрібною для сім'ї кількістю різноманітних консервованих плодоовочевих продуктів.

КВАШЕННЯ КАПУСТИ

Перш ніж приступити до квашення, треба підготувати посудину. Квасити капусту можна в дерев'яних бочках і діжках, в скляних, з широкими шийками балонах, банках і в глиняних горшках.

Бочки і діжки можуть бути з будь-якої деревної породи, за винятком хвойних, але кращими вважаються дубові. Якщо використовуються нові бочки або діжки, їх за два тижні до квашення старанно вимочують, заливаючи водою, яку через кожних два-три дні міняють. При вимочуванні з деревини видаляються дубильні та інші розчинні речовини, які можуть зіпсувати капусту. Бочки й діжки, які були у вжитку, попередньо ремонтують, щоб вони не протікали, потім старанно миють нагрітою до кипіння водою з лугом, добре споліскують окропом і заливають чистою холодною водою на два-три дні. За цей час деревина набрякає і всі невеликі щілини затягуються. Така підготовка потрібна для того, щоб попередити в майбутньому витікання розсолу з капусти і зв'язане з цим погіршення її якості чи псування. Перед квашенням бочки знову споліскують чистою холодною водою.

Балони, банки і глиняні горшки старанно миють окропом з лугом, споліскують знову окропом і чистою холодною водою.

Для квашення використовують тугі здорові цілі головки білоголової капусти з тонкими (не грубими) листками.

Щоб квашена капуста була смачніша і ароматніша, до неї при квашенні додають приправи і спеції. На кожні 10 *кг* нарізаної капусти бажано покласти 300 *г* моркви, обчищеної і тонко нарізаної соломкою, брусочками або кружальцями, або 800 *г* яблук («Антонівка», «Пепінка литовська», «Тиролька» та ін.), або 160 *г* ягід (журавлини і брусниці). До капусти з морквою, яблуками чи ягодами можна також додати ще 50 *г* кмину або 3 *г* лаврового листу, або 3 *г* запашного перцю.

На 10 *кг* нарізаної капусти слід брати 150—200 *г* дрібної столової солі.

Призначену для квашення капусту обчищають від зеленого, пошкодженого і забрудненого листя, вирізують качан і старанно промивають холодною водою. Підготовлену таким чином капусту шаткують на шатківниці або подрібнюють ножем вручну. Бажано нарізувати її вузькими смужками у вигляді локшини завширшки не більше 0,5 *см* або у вигляді часточок різної форми — завдовжки і завширшки не більше 1 *см*. Шатковану або нарізану капусту кладуть в ночви або таз, змішують з приправами, спеціями та сіллю і вкладають в бочки або діжки.

На дно підготовленої бочки або діжки кладуть добре вимите листя капусти шаром 2—3 *см*, на яке насипають змішану з спеціями та сіллю подрібнену капусту.

В міру заповнення бочки капусту щільно утрамбовують до появи капустяного соку. Наповнені бочки або діжки накривають добре вимитим капустяним листям шаром 2—3 *см*, а поверх них настеляють чисте полотно або марлю і накладають старанно промитий окропом дерев'яний кружок, на який кладуть невеликий гніт, але такої ваги, щоб кружок був покритий капустяним соком.

Для гніту краще брати кусок граніту або мармурової плити, які попередньо ошпарюють кип'ятком і вимивають. Не можна брати для гніту залізні предмети, цеглу або піщане каміння.

В перші 5—6 днів капусту слід тримати в теплому місці, поки пройде основний період бродіння.

Ознакою початку бродіння є слабке помутніння розсолу і утворення на поверхні капусти сніжно-білої піни. Піну з поверхні розсолу в міру її нагромадження слід обережно знімати шумівками або куском чистого полотна.

Через 5—6 днів бочки з капустою слід помістити в прохолодне при-

міщення (льох або льодовню) для закінчення процесу бродіння і дальшого зберігання капусти. Під час зберігання на поверхні капустяного соку і гніту може утворитися плівка з плісняви. Утворену плівку слід обережно зняти, гніт, дерев'яний круг та полотно необхідно теж зняти, добре промити гарячою водою і знову вкласти в бочку з капустою.

Квасять капусту і цілими головками або половинками. Щоб приготувати таку капусту, необхідно обчистити головки до білого листя, а потім укласти їх в бочки між шарами шаткованої капусти. Можна квасити капусту цілими головками і зовсім окремо. В цьому випадку їх обчищають, щільно вкладають в бочки і заливають 5-процентним розчином солі (на 10 *л* води 500 *г* солі). Далі все роблять так само, як і при квашенні шаткованої капусти.

ЗАСОЛЮВАННЯ ОГІРКІВ

Для засолювання відбирають огірки зелені, неповністю дозрілі, з щільною масою, без порожнин. Найбільш придатні для соління сорти огірків «Ніжинські», «Борщагівські», «В'язниківські», «Довжик», «Кримські», «Чорнобривці» — завдовжки не більше 12 *см*.

Не можна солити огірків в'ялих, пожовклих, пошкоджених і запарених.

Відібрані огірки старанно миють водою і зразу ж кладуть у бочки. Бажано в кожну бочку класти огірки приблизно одного розміру.

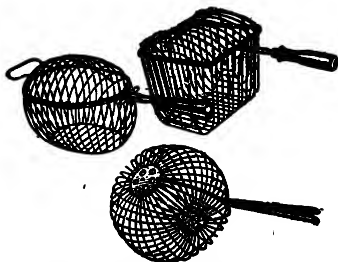
Одночасно з огірками в бочки кладуть прянощі з такого розрахунку на кожні 10 *кг* огірків:

кропу свіжого (без грубого стебла)	300 *г*
хріну (кореня)	50 »
часнику обчищеного	30 »
перцю стручкового гіркого свіжого	10 »
або сушеного	2 »
естрагону свіжого	50 »

Крім того, залежно від місцевих або сімейних традицій і смаку можна покласти до 100 *г* листків петрушки, смородини, вишень та інших пахучих рослин.

Всі прянощі старанно миють, а кріп та естрагон, крім того, розрізують на куски завдовжки 8—10 *см*.

Підготовлені і відважені прянощі ділять на три рівні частини, $1/3$ їх кладуть на дно бочки і до половини її укладають огірки, потім кладуть другу частину прянощів і заповняють бочку огірками повністю. Після цього бочку добре струшують, щоб огірки щільно вляг-


Сітка для одварювання плодів.

лись, прикривають їх останньою третиною прянощів і закупорюють. Потім через шпунтовий отвір бочки огірки заливають розсолом, який приготовляють з розрахунку 600—700 *г* кухонної солі на 10 *л* води. Розсіл перед заливанням огірків рекомендується профільтрувати через чисте полотно.

Якщо немає можливості закупорити бочку, то тоді її трохи не досипають огірками і всередину вкладають дно, розділене на дві половинки. Перед укладанням дна огірки заливають розсолом, накривають куском чистого полотна чи марлі, а потім накладають дно. Щоб огірки не спливали і весь час були в розсолі, на вкладене дно кладуть невеликий гніт—кусок граніту або мармурової плити, які попередньо старанно ошпарюють кип'ятком і промивають.

Після цього бочки з огірками і розсолом витримують один-два дні в затінку. За цей час в огірках починається процес бродіння з утворенням молочної кислоти. Через два дні, коли огірки вже трохи просоляться, бочки треба поставити в холодний підвал або льох. При низькій температурі бродіння відбуватиметься повільно і огірки будуть хорошими на смак, пружними, без порожнин, хрусткими. При зазначених умовах зберігання вже через 50—60 днів після засолки огірки готові до споживання.

В домашніх умовах можна приготувати солоні огірки з різними відтінками смаку і запаху. Досягнути цього можна використанням іншого співвідношення застосовуваних спецій і, зокрема хріну, часнику і стручкового гострогіркого перцю, а також додаванням до розсолу оцтової кислоти і цукру.

Щоб солоні огірки мали гострий смак, слід взяти на 10 *кг* свіжих огірків 20 *г* перцю, 75 *г* хріну (кореня), а при бажанні одержати продукт з різко виявленим часниковим смаком і запахом — 50 *г* обчищеного часнику.

Для надання солоним огіркам приємної гостроти і смаку із слабким відчуттям солодощів, слід додати на 1 *л* розсолу ½ гранованої склянки столового оцту 9-процентної міцності і 40 *г* цукру-піску. При додаванні кислоти і цукру, солі в розсолі повинно бути не більше 5% (50 *г* на 1 *л* води).

ЗАСОЛЮВАННЯ ПОМІДОРІВ

Помідори засолюють так само, як і огірки.

Солити найкраще помідори бурі (що почали червоніти) і рожеві. Можна також солити помідори червоиі з щільним м'якушем. Зелені помідори можна солити теж, але вони менш цінні порівняно з бурими, рожевими й червоними.

Для засолювання треба відібрати помідори цілі, без тріщин, не уражені хворобами, з щільним м'якушем і однорідні за ступенем достигання (бурі, рожеві або червоні). За розміром слід відбирати помідори дрібні або середні. Дуже хороші для засолювання помідори сливовидної форми — вони невеликі і мають щільний м'якуш. Відібрані помідори двічі добре промивають водою і приступають до засолювання.

Естрагон

Естрагон —багаторічна рослина з короткими вузькими трав'янистими листками.

Прянощами є листки і стебла у свіжому й сушеному вигляді. Має пряний аромат і використовується в маринади, салати, для виробництва естрагонного оцту, при засолюванні огірків. Додають естрагон у гарячі страви в процесі їх виготовлення.

Попередньо треба підготувати бочонок чи скляні балони і банки. Бочонок для засолювання помідорів повинен мати місткість не більше 100 *л*, бо в більших бочках вони будуть м'ятися. Червоні помідори при засолюванні м'якшають, тому їх слід солити в невеликій скляній тарі.

Щоб солоні помідори були ароматніші і смачніші, до них при засолюванні додають прянощі з такого розрахунку (на кожні 10 *кг* підготовлених помідорів):

кропу свіжого (без грубих стебел)	150 *г*
перцю стручкового гіркого свіжого	10 »
або сушеного	2 »
листків сельдерею, петрушки або естрагону	50 »
» хріну	50 »
» смородини	100 »

При відсутності листків смородини, сельдерею, петрушки та ін., слід вдвоє збільшити кількість кропу.

Кріп і естрагон слід класти в посудину цілими рослинами (не подрібненими), щоб уникнути проколювання помідорів. Укладені в посудину помідори і прянощі заливають доповна 4—5-процентним розчином солі (на 10 *л* води 400—500 *г* солі).

Помідори вкладають у бочки і закупорюють так само, як і огірки.

При засолюванні помідорів у скляних балонах їх прикривають і так залишають на 8—10 днів, поки пройде основний період бродіння і виділяться гази. Потім, якщо з'явилась цвіль, її обережно знімають, доли-

Чабер

Чабер — трав'яниста рослина з сильним ароматом і приємна на смак. Вона зустрічається в дикому вигляді; в їжу використовують тільки листки, зрізані до цвітіння, бо після цвітіння чабер втрачає свій аромат. Чабер надає страві своєрідного аромату і вітамінізує її. В кулінарії чабер використовують як свіжим, так і висушеним або у вигляді порошку. Його кладуть в соуси, паштети, салати і маринади, а також при солінні огірків.

вають балони розсолом і щільно закупорюють їх широкими дерев'яними чопами або пробками, обгорнутими кількома шарами марлі чи полотна. Закупорені балони рекомендується зверху залити смолою, парафіном або воском. Найзручніше і найпростіше банки герметично закривати жерстяними кришками, користуючись для цього ручною закочувальною машинкою.

Зберігати помідори найкраще в холодному льоху або в кладовій, однак треба стежити за тим, щоб температура не знижувалась там нижче 0°.

Через 30 днів після засолювання помідори готові для споживання.

КВАШЕННЯ БУРЯКІВ

Для квашення використовують тільки столові сорти буряків з інтенсивним червоним забарвленням м'якуша, без білих прожилків і кілець. Для квашення найкраще брати буряки дрібні й середні, які квасяться в цілому вигляді. Великі буряки розрізують на дві або чотири частини.

Перед квашенням у буряків обрізують гичку, корінці і бокові відростки, старанно миють і обчищають. Обчищені буряки кладуть в підготовлені невеликі бочки або балони і швидко заливають 3-процентним розчином солі (на 10 *л* води — 300 *г* солі). Буряки в бочці зверху накривають чистим полотном і ошпареним кип'ятком та добре вимитим кругом, на який накладають гніт. В перші дні бродіння утворюється велика кількість піни, яку систематично слід знімати з поверхні бочок, кружків та гніту. В міру закінчення бурхливого бродіння поява піни припиняється, буряки стають світліші і м'якші, а розсіл набуває темно-червоного кольору і гострого, кислувато-солодкого смаку.

Після цього буряки ставлять в холодний підвал для зберігання.

Квашені буряки і квас із них використовують для приготування борщів та інших страв.

ЗАСОЛЮВАННЯ ПРЯНОЇ ЗЕЛЕНІ

Пряну солону зелень можна використовувати як приправу взимку і ранньою весною. Солять зелень кропу, петрушки, сельдерею, естрагону, васильків, меліси лимонної та ін.

Для консервування беруть свіжу зелень (до цвітіння), старанно її перебирають і видаляють стебла, тверді задерев'янілі черешки та різні домішки. Потім зелень старанно миють, викладають на сито і обполіскують водою. Промиту зелень обсушують, ріжуть ножами або рубають сікачами на дрібні частинки (1—1,5 *см*), кладуть в глиняні або скляні банки, пересипаючи сіллю з розрахунку 200 *г* на 1 *кг* зелені, і ущільнюють її до появи соку. Через один-два дні посудину доповнюють посоленою зеленню доверху, закупорюють (пробками, кришками) і ставлять на зберігання в холодне місце.

Оскільки для консервування беруть 20% солі, при готуванні страви з такою зеленню солі в каструлю не кладуть, а додають на смак в тарілку.

ЗАСОЛЮВАННЯ СОЛОДКОГО СТРУЧКОВОГО ПЕРЦЮ

Солодкий стручковий перець досить поширений на Україні, особливо в південних областях.

Перець зелений і червоний солять так само, як і інші овочі. При солінні перцю одержують дуже хороший і смачний продукт, який до того ж містить велику кількість вітаміну С.

Для соління беруть свіжий дозрілий перець, видаляють у нього плодоніжку і насінні коробочки з насінням (щоб не було надмірної гіркоти).

Обчищений перець дуже щільно вкладають у маленькі бочонки або в скляні банки і заливають 4-процентним розчином солі (на 1 *л* води — 40 *г* солі).

Ще краще квасити солодкий стручковий перець, фарширований морквою.

Моркву обчищають, миють, ріжуть локшиною (стовпчиками) і злегка проварюють (бланшують). Відібраний здоровий і цілий (з плодоніжкою) перець надрізують вздовж стручка так, щоб кінці його лишались нерозрізаними. Через проріз стручок перцю наповняють фаршем з моркви. Щоб фарш не випадав, перець впоперек стручка перев'язують зеленню петрушки або сельдерею. Потім перець укладають рядами в малі бочоночки або великі скляні банки, перекладаючи кропом в кількості 200—300 *г* на 10 *кг* перцю.



Ручна закочувальна машинка.

Укладати треба щільно, трохи притискуючи ряди перцю руками. Заповнені бочоночки або банки заливають 6-процентним розчином солі, зверху кладуть круг і злегка нагнітають, щоб розсіл покривав перець шаром в 4—5 *см*.

В перші дні бродіння треба систематично збирати піну і стежити, щоб на поверхні розсолу або гніту не утворювалась цвіль.

Фарширований квашений перець багатий каротином (провітаміном А) і вітаміном С. Він дуже смачний, ароматний і хороший як салат для всіх м'ясних страв.

ЗАСОЛЮВАННЯ І КВАШЕННЯ КАВУНІВ

Є два види консервування кавунів: квашення і соління.

Квасять кавуни заливанням їх 3-процентним розчином солі з обов'язковим наступним зберіганням при температурі не вище 5°. Квашені кавуни мають приємний кислосолодкий смак і зберігають аромат доданих прянощів.

Солять же кавуни заливанням їх 5-процентним розсолом з додаванням або без додавання прянощів. На смак вони кисло-солонуватосолодкі.

Для соління і квашення придатні кавуни лише спілі, свіжі, цілі, без будь-яких механічних пошкоджень. Зелені або переспілі кавуни для соління непридатні.

Краще солити кавуни невеликі — діаметром не більше 15 *см* і вагою до 1,5 *кг*.

Способів квашення і соління кавунів багато, але кращими з них є такі.

1. Відібрані кавуни миють, обережно кладуть їх рядами в бочки або діжки, заливають розсолом і поверх кавунів кладуть дерев'яний круг і гніт, щоб кавуни не спливали.

Через 1—2 дні бочки з кавунами переносять в холодний підвал, де їх зберігають при температурі від 0 до 5°. Через 40—50 днів кавуни просоліють і їх можна споживати.

2. Більш високої якості бувають кавуни, приготовлені за таким способом. На дно бочки насипають шар чистого піску завтовшки приблизно 2 *см*, на який щільно вкладають кавуни в один ряд. Зверху кавуни посипають дрібно потовченою сумішшю кориці і гвоздики і засипають піском, щоб він заповнив всі пусті проміжки і покрив кавуни шаром в 1—2 *см*. Потім кладуть другий ряд кавунів, пересипають їх цими ж прянощами, а зверху піском, як і перший ряд. Таким чином укладають кавуни доверху бочки, а потім їх заливають розсолом.

Розсіл в бочку слід наливати повільно, поки він не вбереться піском і не покриє поверхню кавунів. Бочку з кавунами накривають дерев'яним кругом і зверху кладуть гніт.

Протягом 1—2 днів бочки з кавунами витримують у теплому місці, а потім їх переносять у холодні підвали, де зберігають при температурі не вище 5°.

3. Інколи квасять кавуни у власному соку. Роблять це так. На дно бочки накладають шар (8—10 *см*) подрібнених на невеличкі кусочки стиглих кавунів. На цю масу кладуть ряд цілих митих кавунів. Зверху цілі кавуни засипають подрібненими з таким розрахунком, щоб перший ряд кавунів і проміжки між ними були заповнені подрібненою масою. При перекладанні кожного ряду кавунів подрібненою масою її одночасно пересипають дрібною сіллю з розрахунку 2—3% до ваги плодів, що укладаються в бочку. Зверху кладуть дерев'яний круг і невеликий гніт.

Бита маса, як правило, приготовляється з потрісканих або розбитих стиглих, але цілком здорових кавунів. Після дводенного витримування в теплому місці бочки ставлять в холодний підвал.

КВАШЕННЯ ЯБЛУК

Для квашення необхідно підібрати яблука кислосолодкі, слабко забарвлені, з щільним м'якушем. Кращими вважаються такі сорти яблук: «Антонівка», «Аніс», «Пепінка литовська», «Виноградка» і «Тіролька».

Для квашення яблук можна використовувати бочки й діжки невеликих розмірів (до 50 *л*), а також скляні балони з широкими шийками, місткістю до 15 *л*. Дно і стінки підготовлених бочок, особливо нових дубових, бажано вистелити всередині свіжою пшеничною чи житньою соломою шаром 1—2 *см*, попередньо промитою в гарячій воді. Солома має бути чистою, не потемнілою, без сторонніх запахів. Вона запобігає роздавлюванню яблук об стінки діжки і надає їм золотистого відтінку.

Квасять яблука цілком здорові, з цілою шкіркою, одного сорту, які перед тим старанно миють в чистій холодній воді і обережно вкладають в підготовлені бочки щільними рядами на ребро.

При квашенні бочки і діжки не заповнюють до верху яблуками, а залишають місце, щоб всередину можна було вкласти верхнє дно, яке слід вимити так само, як і бочку.

Верхній ряд яблук вкривають шаром соломи або листками чорної смородини, накривають чистим полотном і потім вже вкладають дно.

Щоб яблука не спливали, на вкладене дно кладуть гніт.

Вкладені в бочки і придавлені гнітом яблука заливають доповна спеціально приготовленим розчином з розрахунку 1 *л* розчину на 1 *кг* яблук.

Розчин для заливання яблук готують так. На кожні 10 *кг* яблук беруть 8—10 ст. ложок цукру або 10—15 ложок меду і по 3 ст. ложки солі й житнього борошна. З житнього борошна слід попередньо приготувати піспу. Взяте борошно розмішують у невеликій кількості холодної води, а потім заварюють 1,5 склянками окропу.

Цукор, сіль і піспу додають до 9,5 *л* питної води і розмішують до повного розчинення.

Бочки, заповнені яблуками і залиті розчином, залишають у теплому місці на 4—5 днів, поки не пройде бурхливий період бродіння. В цей проміжок часу яблука вберуть частину влитого розчину, яку треба долити з таким розрахунком, щоб вставлене дно було покрите рідиною на 3—4 *см*. Через п'ять днів бочки слід переставити в прохолодне приміщення для повного закінчення бродіння і дальшого зберігання. При зазначених умовах вже через 35—40 днів квашені яблука можна споживати.

МАРИНУВАННЯ ФРУКТІВ

Мариновані фрукти дуже хороші як салат для різних м'ясних страв.

Маринують яблука, груші, сливи, вишні, виноград та інші фрукти.

Фруктові маринади можна готувати в маленьких бочках (до 20 *л*) або в скляних балонах і банках.

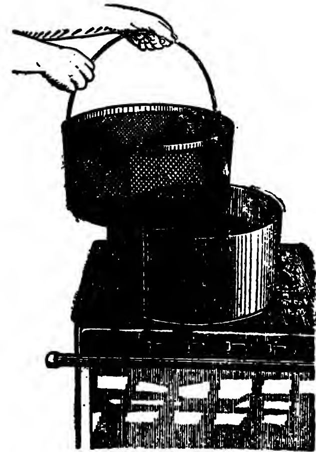
В бочках готують гострі маринади з вмістом 1,0—1,5% оцтової кислоти, а в скляних банках — слабкокислі з вмістом оцтової кислоти 0,2—0,4%. У домашніх умовах рекомендується готувати слабкокислі пастеризовані маринади, оскільки смак у них значно кращий, ніж у гострих.

Для маринування відбирають плоди і ягоди достиглі, правильної форми, без пошкоджень і плям, не уражені хворобами, не гнилі.

Перед тим як приступити до маринування, фрукти старанно промивають у воді, яблука і груші обчищають від шкірки, видаляють у них серцевину і ріжуть на часточки. Решту плодів маринують в цілому вигляді.

Щоб обчищені і нарізані плоди не потемніли, їх після нарізання негайно занурюють у 2-процентний розчин солі (20 *г* солі на 1 *л* води). Нарізані яблука і груші, а також сливи перед укладанням їх в банки обварюють

в гарячій воді при 85°. Роблять це так. Підготовлені фрукти насипають в решітчасту дротяну або іншу металеву посудину з невеликими отворами і опускають її в каструлю з гарячою водою. Плоди зверху прикривають круглою дощечкою, щоб вони не спливали. Тривалість обварювання яблук—8—10 хв., груш і слив—4—5 і інших фруктів 2—3 хв.



Сітка для обварювання плодів.

Після обварювання фрукти швидко охолоджують водою і вкладають у банки. Виноград після миття і очищення укладають в банки без обварювання.

Перед укладанням фруктів у банку на дно її кладуть прянощі — запашний перець, корицю і гвоздику. На однолітрову банку беруть 7—10 зерен запашного перцю, 1—2 невеликих кусочки кориці і 5—8 зерен гвоздики. Банки з фруктами і прянощами заливають маринадним розчином, який складається з води, цукру, солі і оцту. Для заливання літрової банки з фруктами потрібно приблизно 0,5 *л* маринадного розчину, який готують так. В емальовану або алюмінійову каструлю наливають 2 склянки води, всипають 120 *г* цукру і 10 *г* солі і всю цю масу кип'ятять 10 хв. Після охолодження в розчин додають маленькими дозами 50 $см^3$ або близько $^1/_3$ гранованої склянки 9-процентного столового оцту і добре перемішують.

Одержаним маринадом заливають фрукти, укладені в банку, закривають її жерстяною кришкою або закупорюють провареними пробками і заливають зверху розтопленим сургучем, смолою або парафіном. Герметично закупорені банки пастеризують. Роблять це так. Наповнені банки ставлять в каструлю, на дно якої укладається дерев'яна решітка, щоб банки не потріскались при нагріванні. Крім того, бажано кожну банку загорнути в сіно або ганчірку, щоб запобігти розбиванню.

В каструлю наливають холодну воду з таким розрахунком, щоб вона заповнила банки на $^3/_4$ їх висоти. Каструлю ставлять на плиту і доводять температуру води до 85°. При такій температурі півлітрові банки витримують 20, літрові — 30 і трилітрові — 40—50 хв. Після закінчення пастеризації банки залишають в каструлі для остигання і потім ставлять їх в прохолодне місце для зберігання.

МАРИНУВАННЯ ОВОЧІВ

Для приготування маринадів використовують огірки, помідори, цибулю, патисони, капусту білоголову, червоноголову і цвітну, буряки, перець солодкий і стручкову квасолю.

Кожний вид овочів можна маринувати окремо і в суміші з іншими під назвою «асорті».

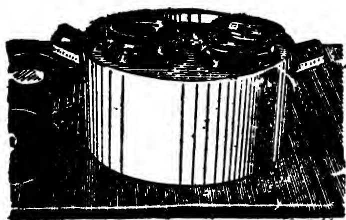
Овочеві маринади можна приготувати в маленьких бочках або в скляних балонах і банках.

Для того щоб зберегти замариновані в бочках овочі від псування, вміст оцтової кислоти в них повинен становити 1,2—1,8%; такі маринади називаються гострими. Маринади, розфасовані в банки, герметично закупорюються і пастеризуються, а тому вміст оцтової кислоти в них можна довести до 0,4—0,6%. Такі маринади називаються слабкокислими і на смак вони незрівнянно кращі від гострих.

Для маринування відбирають овочі правильної форми і одного розміру, без слідів ударів, не уражені хворобами, без загнивання. При відбиранні у помідорів видаляють плодоніжки, у моркви — гичку, а стручки бобів розбирають за величиною і кінчики їх обрізують з обох боків. Цвітну капусту обчищають від листків і ділять на окремі суцвіття. Цибулю обчищають від луски, відрізують шийку і денце. Підготовлені овочі старанно промивають у чистій воді, ще раз оглядають і відкидають пошкоджені й непридатні для маринування.

Деякі овочі обварюють в киплячій воді так само, як і фрукти. Тривалість обварювання окремих овочів така (в хв.): цвітної капусти — 2—3, червоноголової — 1—2, цибулі — 2—3, моркви — 3—4 і буряків — 15—20.

Щоб цвітна капуста не потемніла, її слід бланшувати в підсоленій воді (на 1 *л* води — 10 *г* солі).



Пастеризація консервів.

Стручкову квасолю бланшують доти, поки м'якуш не стане еластичним і не буде ламатися при згинанні.

Свіжі огірки можна не бланшувати, але коли їх витримати 2—3 сек. в киплячій воді, вдається зберегти їх красиве зелене забарвлення.

Слід пам'ятати, що консистенція не дообвареної сировини груба, а переобварені овочі в маринаді розповзаються.

Після обварювання овочі швидко

охолоджують в холодній воді і обчищають, а потім розрізають: квасолю—на кусочки завдовжки 2—3 *см*, моркву — на кубики (1,5×1,5 *см*) або тонкі кружальця.

Якщо для маринування беруть солоні овочі (огірки, помідори), то їх слід вимочувати у часто змінюваній воді протягом 14—16 год. для видалення надлишку солі.

Підготовлені овочі укладають в бочонки або банки, куди перед тим кладуть пряноші і заливають маринадним розчином. З пряноців, використовуваних при виготовленні овочевих маринадів, найчастіше беруть чорний перець, запашний перець, гвоздику, корицю, лавровий лист. Замість гвоздики і кориці можна використати хрін, кріп, селеру, зелень петрушки, естрагон і листя чорної смородини. Прянощі беруть в таких самих кількостях, як і при маринуванні плодів.

Маринадна заливка складається з розчинених у воді солі, цукру та оцтової кислоти. В заливці повинно бути солі 2—5% і цукру 3—8%. Це означає, що на 1 *л* води треба брати від 20 до 50 *г* солі і 30—80 *г* цукру. Приготовлений розчин солі і цукру кип'ятять 10 хв., а потім його пропускають (для прояснення) через полотно або фланель. Після того як розчин остигне, до нього додають оцтову кислоту: 1,5 склянки 9-процентного оцту для гострих маринадів і $^{3}/_{4}$ склянки — для слабкокислих. На кожний кілограм підготовлених овочів витрачається приблизно 1 *л* маринадного розчину.

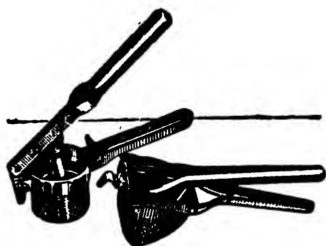
Овочі, укладені в банки, пастеризують так само, як і фруктові маринади.

ПРИГОТУВАННЯ ТОМАТУ-ПЮРЕ

Хороше червоного кольору і смачне пюре одержують лише з цілком достиглих і неуражених помідорів.

Відібрані стиглі (червоні) плоди треба добре промити водою і обварити до повного розм'якшення таким самим способом, як рекомендовано обварювати фрукти для маринування. Якщо немає бланшувальної сітки, помідори слід укласти в емальовану або алюмінійову каструлю, налити в неї одну склянку води, накрити покришкою, поставити на вогонь і підігрівати до повного розм'якшення помідорів. Розм'яклі помідори треба відразу ж в гарячому вигляді протерти крізь металеве сито з маленькими отворами (1,5—2 *мм*) або на спеціальній протирці, щоб видалити насіння і шкірку. Після цього починають варити пюре.

Для варіння пюре найкраще користуватись емальованими мисками або плоскими емальованими каструлями. В глибоких



Машинки для приготування пюре.

каструлях пюре вариться дуже довго, набуває коричневого кольору, а інколи, пригоряючи, і неприємного гіркуватого присмаку. Емальована посудина повинна бути з цілою, непошкодженою емаллю, щоб осколки її не потрапили в пюре.

Протерту помідорну масу виливають в приготовлену для варіння пюре плоску каструлю або таз і уварюють, безперервно помішуючи чистою дерев'яною ложкою, до однієї третини початкового її об'єму. Спочатку, поки маса закипить, її варять на малому вогні, а з початком кипіння вогонь збільшують і весь час підтримують енергійне кипіння. Під час варіння пюре таз або каструля, в якій варять, повинні лишатися відкритими. Треба слідкувати, щоб уварювана маса не підгоріла, для цього при помішуванні водять ложкою по дну каструлі чи таза, які стоять на вогні.

Щоб запобігти підгорянню, роблять ще й так. В оцинкований таз наливають 15—20-процентний розчин солі (на 1 *л* води $^3/_4$ або повну склянку солі), кладуть на дно 5—6 невеликих камінців завтовшки 2—3 *см* і ставлять на них таз або каструлю з приготовленою для уварювання помідорною масою. Соляного розчину повинно бути налито в оцинкований таз стільки, щоб він омивав не тільки дно, а й боки вставленої в нього каструлі чи таза для варіння.

В цьому випадку помідорна маса підігріватиметься кип'ячим розчином солі, а не вогнем, і пюре не пригорить.

Коли пюре готове, в нього, не припиняючи підігрівання, слід додати солі (приблизно 1—2 ст. ложки на 1 *л* пюре), добре перемішати ложкою, щоб сіль розчинилась, і довести до кипіння.

Готове підсолене пюре в гарячому вигляді розливають у пляшки суповою ложкою з допомогою чистої лійки, закупорюють їх пробками, зверху заливають розтопленим сургучем, смолою, парафіном або воском і в такому вигляді зберігають.

Перед розливанням пюре пляшки треба чисто вимити і підігріти, щоб вони не потріскались. Заповнюють їх по вінця і відразу ж щільно закупорюють пропареною в кип'ятку пробкою.

Перед заливанням пляшок смолою, сургучем та іншими речовинами треба шийки їх насухо витерти чистою полотниною, а верх пробок просушити, бо інакше ні смола, ні інші речовини не пристануть і швидко обсиплються.

Замість пляшок томат-пюре можна розлити в підігріті консервні банки, які закупорюють так само, як і банки з маринадами.

Приготовлене і розлите зазначеним способом пюре може зберігатися до одного року. Зберігати його найкраще в прохолодному місці.

ПРИГОТУВАННЯ ПОВИДЛА

Повидло можна варити з будь-яких фруктів (яблук, груш, слив, абрикосів, вишень та ін.), але найчастіше варять повидло з яблук і слив. Для домашнього печива (солодкі пироги, торти, тістечка) краще варити повидло абрикосове або вишневе.

Яблука слід брати осінніх сортів, кислі (найкраще «Антонівку»), а з слив — дуже хороші для повидла «Угорки». Абрикоси і вишні можна брати будь-яких сортів.

Плоди попередньо треба добре перебрати, лишаючи тільки цілі й здорові. Всі червиві, загнилі й запліснявілі вишні треба відкинути, а яблука, сливи, абрикоси — старанно зачистити, відкинувши пошкоджені частини. Відібрані плоди добре промивають і відривають плодоніжки. У слив, абрикосів і вишень видаляють кісточки, причому стежать, щоб зберегти витікаючий сік.

Потім яблука обварюють до повного розм'якшення так само, як і при маринуванні. Якщо немає обварювальної сітки, обварюють або обпарюють яблука так. На дно чистої глибокої каструлі кладуть 5—6 невеликих добре промитих камінців (завтовшки 4—5 *см*), рівномірно розподіляють їх по дну і кладуть на них дерев'яний кружок (можна з фанери) продірявлений в багатьох місцях. Після цього в каструлю наливають стільки води, щоб вона покрила камінці, доверху заповняють яблуками, накривають покришкою і ставлять на вогонь. Плоди будуть ошпарюватись парою киплячої на дні каструлі води. Кип'ятити треба на повільному вогні до повного розм'якшення плодів. Однак не можна допускати розварювання їх, щоб не втрачати цінних речовин. Звичайно, від початку кипіння яблука ошпарюються за 25—30 хв. Ошпарені плоди протирають на протирках, звичайних рідких ситах або крізь друшляк з отворами не більше 2 *мм*. Так одержують пюре з яблук.

Пюре з слив, абрикосів та вишень готують інакше. Очищені від кісточок плоди разом з соком, що витік з них, поміщають в каструлю, наливають трохи води (1 склянку на 3—5 *кг* плодів), накривають покришкою і проварюють до повного розм'якшення їх. Час від часу покришку знімають і перемішують плоди ложкою, щоб не підгоріли і рівномірно

розварились. Проварені фрукти в гарячому вигляді разом з соком, що з них виділився, для одержання пюре протирають так само, як яблука. Готове пюре зливають у таз для варіння або плоску каструлю і на невеликому вогні кип'ятять 10—15 хв. Потім додають цукор-пісок, добре перемішують його з пюре і варять повидло. На кожний кілограм пюре беруть 800 *г* цукру.

Пюре з цукром спочатку варять на невеликому вогні, а після того як маса закипить, вогонь посилюють і весь час підтримують енергійне кипіння. Під час варіння киплячу масу безперервно треба перемішувати дерев'яною ложкою або лопаточкою, щоб не підгоріла. Варіння закінчують, коли маса досягне $^3/_4$ початкового об'єму пюре з цукром. На цей момент повидло набуває приємного аромату звареного продукту і настільки уварюється, що при зберіганні не бродить і не плісняві́є.

Коли варіння повидла закінчено, його гарячим зливають в скляні банки і залишають їх відкритими до повного остигання. Після остигання повидла банки закривають папером: спочатку пергаментним, навощеним або целофаном, а потім чистим обгортковим і туго обв'язують шпагатом. Зазначений папір можна замінити чистим писальним в два-три шари.

Банки з повидлом треба зберігати в сухому місці.

ПРИГОТУВАННЯ ВАРЕННЯ

Варення варять із суниць, полуниць, малини, вишень, абрикосів, слив, смородини, яблук та інших плодів.

Щоб одержати хороше варення, треба брати плоди і ягоди свіжі, стиглі, непошкоджені, середнього або крупного розміру.

Цукор беруть сухий або у вигляді міцного цукрового сиропу, який готують розчиненням цукру в гарячій воді; міцність сиропу для різних видів плодів та ягід коливається від 50 до 70%.

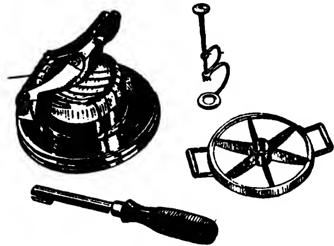
Щоб одержати сироп міцністю в 50%, треба на 1 *кг* цукру взяти 1 *л* гарячої води (5 гранованих склянок), для сиропу міцністю в 60% — на 1 *кг* цукру 0,6 *л* води (3 склянки); для сиропу в 70% — на 1 *кг* цукру — 0,4 *л* води (2 склянки).

Варення слід варити в невеликих тазах з міді, неіржавіючої сталі або в емальованому посуді.

В домашніх умовах варення можна зварити за один раз або в кілька прийомів.

Варення буває кращої якості тоді, коли його варять в кілька прийомів по 5—10 хв. з проміжками в 5—12 год. У цьому разі ягоди й плоди

добре просочуються сиропом і сироп буває красивого кольору. Багато різних ягід і плодів варять не за один раз, а в кілька прийомів — два, три і навіть п'ять.


Пристрої для нарізування помідорів і виймання кісточок з вишень (вгорі) та обчищання фруктів і нарізування яблук (внизу).

Варять варення так: підготовлені і нарізані фрукторізками плоди кладуть в таз, заливають гарячим цукровим сиропом і витримують 3—4 год. для того, щоб сироп їх просочив. Таз, в якому містяться фрукти і сиропи, ставлять на вогонь, доводять до кипіння і кип'ятять кілька хвилин. Потім варення знімають з вогню і залишають його для вистоювання. Якщо варення варять в емальованому тазу, то й вистоюють його в ньому; якщо ж в металевому, особливо в мідному, то для вистоювання його переливають в емальовану, фарфорову, фаянсову або глиняну посудину.

Під час вистоювання цукор із сиропу проникає в плоди, що запобігає їх зморщуванню при дальшому варінні. Піну, яка утворюється при варінні на поверхні варення, треба збирати шумівкою. Кінець варіння можна встановити за такими ознаками: сироп, взятий з таза, після охолодження стікає з ложки великими краплями, плоди і ягоди не спливають; крапля охолодженого сиропу, нанесена на блюдце або ніготь, не розпливається, а опущена в склянку з холодною водою — падає на дно, не розчиняючись; термометр, опущений в кипляче варення, має показувати близько 106°.

В добре звареному варенні сироп повинен бути густий і прозорий, а фрукти, добре насичені цукровим сиропом, не зморщені, не розварені і зберігати свою форму. Готове варення розливають в скляні банки, вимиті й ошпарені гарячою кип'яченою водою і добре просушені. Зверху банки з варенням закривають так само, як і банки з повидлом.

Зберігати варення слід в темному і сухому місці.

СУНИЧНЕ, ПОЛУНИЧНЕ ТА МАЛИНОВЕ ВАРЕННЯ

Варення варять в два, максимум в три прийоми. На 1 *кг* очищених ягід — 1,3 *кг* цукру і 2,5 склянки води. З води і цукру готують сироп.

Ягоди обчищають від плодоніжок і чашолистків, заливають їх приготовленим сиропом і залишають стояти 3—4 год. Після витримування

таз ставлять на вогонь, доводять ягоди до кипіння і кип'ятять 5—7 хв. Потім варення знімають з вогню, дають йому ще раз вистоятися 3—4 год. і варять до готовності.

Варення з цих ягід можна також зварити за один раз або ж за кілька разів. Для цього дають ягодам закипіти, потім охолоджують 10—15 хв., знову кип'ятять, і так 4—5 раз, до готовності.

Замість сиропу можна засипати ягоди цукровим піском і після витримки (3—4 год.) варити до готовності за один раз. На 1 *кг* ягід беруть 1,3 *кг* цукру.

ВИШНЕВЕ ВАРЕННЯ

Це варення варять з кісточками і без кісточок. Кісточки з вишень виймають шпилькою, зробленою з дроту у вигляді петлі, або вибивалкою.

На 1 *кг* вишень беруть 1,2 *кг* цукру і 3 склянки води. Із цукру і води готують сироп, яким (в гарячому вигляді) заливають плоди.

Варення з вишень з кісточками варять в 2—4 прийоми. Між кожним варінням дають йому вистояти по 5—6 год.

Вишні без кісточок можна варити і без тривалого вистоювання, як з суниць, з 4—5-разовим охолодженням по 10—15 хв.

ЧОРНОСМОРОДИНОВЕ ВАРЕННЯ

Відібрані й цілком стиглі ягоди чорної смородини занурюють у киплячу воду на 5 хв., щоб зробити шкірочку еластичною і полегшити проникнення цукру в ягоди. Потім зливають воду, ягоди заливають сиропом і варять за один раз до готовності без попереднього вистоювання.

На 1 *кг* ягід — 1,5 *кг* цукру і 4 склянки води. З води і цукру готують сироп.

Із чорної смородини можна приготувати варення холодним способом, тобто без варіння. Для цього ягоди смородини відсортовують від усіх сторонніх домішок, видаляють сухі чашечки, старанно миють, а потім пропускають крізь м'ясорубку. Одержану масу старанно змішують з цукровим піском з розрахунку 2 *кг* цукру на 1 *кг* смородини.

Холодне варення розкладають в підготовлені банки і закупорюють. Законсервована так смородина може зберігатися в прохолодному місці 6—8 місяців.

Висока концентрація цукру і велика кислотність ягід забезпечують збереження їх свіжого вигляду, смаку й аромату. Крім того, в смородині зберігається значна кількість вітаміну С.

ЯБЛУЧНЕ ВАРЕННЯ

Яблука обчищають від шкірки і сім'яного гнізда, ріжуть на кусочки завтовшки 15—20 *мм*, обварюють в киплячій воді 5—10 хв., після чого охолоджують у чистій проточній воді. Щоб зберегти кусочки яблук цілими, варіння провадять в 3 прийоми з проміжками для вистоювання по 12 год.

Для початкового заливання береться гарячий сироп 50-процентної міцності. На 1 *кг* підготовлених плодів такого сиропу беруть 1,2 *кг*. Для приготування зазначеної кількості сиропу слід взяти 0,6 *кг* цукру і 3 склянки води.

В цьому сиропі плоди витримують протягом 3—4 год., а потім варять. При другому і третьому варінні на кожний кілограм плодів додають 0,5 *кг* 70-процентного сиропу, який готують змішуванням 350 *г* цукру з $^3/_4$ склянки води.

ГРУШОВЕ ВАРЕННЯ

Груші миють, обчищають від шкірочки, викидають сім'яне гніздо, ріжуть на частки завтовшки 15—20 *мм* і обварюють в киплячій воді 10—15 хв. Потім плоди охолоджують, заливають сиропом і далі роблять так само, як і при варінні варення з яблук.

АЙВОВЕ ВАРЕННЯ

Плоди айви підготовляють так само як і яблука, але обварюють їх в киплячій воді протягом 10—20 хв. Варення з айви варять так само, як і варення з яблук.

ВАРЕННЯ З РАЙСЬКИХ ЯБЛУК

У цих плодів видаляють чашолистики, коротко обрізують плодоніжки і плоди наколюють. В такому вигляді їх обварюють у гарячій воді при температурі 80° не менше 3 хв., після чого занурюють в холодну воду і охолоджують. Підготовлені плоди варять в 4 прийоми з витримуванням після кожного варіння по 12 год.

Спочатку заливають плоди гарячим сиропом, дають вистоятися 3—4 год., а потім варять. Для приготування сиропу беруть 0,8 *кг* цукру і 2 склянки води на кожний кілограм яблук. При трьох наступних варіннях також додають сиропу, для приготування якого беруть по 200 *г* цукру і 0,5 склянки води на кожний кілограм плодів.

Після останнього варіння варення витримують протягом доби у прохолодному місці, після чого зливають у банки.

СЛИВОВЕ ВАРЕННЯ

У слив відкидають плодоніжки, плоди наколюють, заливають гарячим сиропом і дають вистоятися 3—4 год. Великі сливи розрізують пополам і варять без кісточок. Варять в 4 прийоми. На початку варіння, а також перед другим, третім і четвертим варінням додають таку ж кількість сиропу, як і для варення з райських яблук.

Тривалість вистоювання перед кожним варінням 8 год.

АБРИКОСОВЕ ВАРЕННЯ

Дрібні абрикоси наколюють і варять цілими, а великі розрізують по борозенці на половинки і варять без кісточок.

Абрикоси також варять в 4 прийоми з використанням сиропу в такій самій кількості і такої ж міцності, як і при варінні варення з слив.

Тривалість вистоювання між окремими варіннями 12 год.

ПЕРСИКОВЕ ВАРЕННЯ

Плоди персиків обчищають від шкірки і варять: дрібні — цілими з кісточками, а великі — розрізаними на дві або чотири симетричні частини. Щоб полегшити знімання шкірки, персики обливають окропом. Якщо обчищені персики мають щільний м'якуш, їх обварюють у воді при 85° протягом 5 хв., а потім охолоджують. Варення готують так само, як і з слив.

АГРУСОВЕ ВАРЕННЯ

В агрусу обрізують плодоніжки і ягоди обварюють не менше 5 хв. у гарячій воді при 80°. Варять в два або чотири прийоми. Підготовлені ягоди заливають гарячим сиропом і витримують у ньому 3—4 год. Для приготування сиропу беруть 1,5 *кг* цукру і 4 склянки води на кожний кілограм підготовлених ягід. Потім варення ставлять на вогонь і варять кілька хвилин. Між варіннями ягоди витримують у сиропі протягом 8 год.

Для збереження зеленого забарвлення ягід варення після закінчення варіння треба швидко охолодити.

КИЗИЛОВЕ ВАРЕННЯ

У кизилу видаляють плодоніжки і обварюють плоди протягом 5 хв. у гарячій воді при 80°.

Кизил варять з кісточками в 2 прийоми з витримуванням між ними 8 год. Для першоговаріння беруть сироп, який приготовляють розчиненням 0,8 *кг* цукру в 5 склянках води, а для другого варіння — 0,7 *кг* цукру на 1,5 склянки води на кожний кілограм плодів.

ЖУРАВЛИННЕ ВАРЕННЯ

Добре промиту і підготовлену журавлину заливають киплячим сиропом і варять до готовності за один раз. На кілограм підготовлених ягід беруть 1,5 *кг* цукру і 4 склянки води. З цукру і води готують сироп.

СУШІННЯ ПЛОДІВ

В домашніх умовах найчастіше сушать яблука, груші, абрикоси, сливи та вишні.

Сушені плоди можна дуже довго зберігати в сухих приміщеннях при звичайній температурі.

Плоди можна сушити в духовці, в печі, на горищі під залізним дахом, а також на сонці. Сушать підготовлені плоди на залізних листах або на спеціально виготовлених дерев'яних рамах, обтягнутих сіткою з дірочками квадратної форми розміром 5 — 7 *мм*. Рами роблять прямокутної форми, а сітку закріплюють на них планками, прибиваючи останні цвяхами. Сітку можна зробити з лудженого дроту або тонкого шпагату. Використовують для цього також звичайну рибальську густу сітку, рідкий мішок, марлю або дерев'яні тоненькі планочки.

С у ш і н н я в п е ч і. Щоб уникнути пригоряння і запарювання продуктів, необхідно, щоб вони під час сушіння добре обвіювались теплим повітрям. Для цього в кутках і посередині печі на черінь кладуть цеглини, на які ставлять сита з підготовленими для сушіння плодами. Знизу під заслінку теж кладуть дві цеглини, а верхній край заслінки відгинають. Трубу на початку сушіння треба тримати напіввідкритою, а під кінець сушіння — закрити.

Можна сушити фрукти не лише в печах, але і на плиті. Для цього на краї плити, що не обігріваються, кладуть цеглини в 2—3 шари і на них ставлять сита з фруктами.

Сушіння на сонці. Для сушіння плодів на сонці необхідно обладнати спеціальну площадку. Її слід влаштовувати в садках або в інших місцях, віддалених від доріг, скотних дворів та інших місць забруднення. При цьому треба передбачити, щоб площадка мала деякий схил на південь, не була затіненою і мала вільний доступ повітря. Призначену для сушіння площадку очищають від трави, сміття, пилу, поливають кілька разів глиняним розчином і добре утрамбовують. На цій площадці з жердин роблять підставки, на яких розміщують сушильні сита з плодами. Замість підставок можна вбити в землю кілки і на них встановлювати сита. Тривалість сушіння плодів на сонці в днях приблизно така: яблук — від 2 до 3,5, груш цілими плодами — від 3 до 5, кусочками — від 2 до 4, слив — від 3 до 5, вишень — від 2 до 4.

При сушінні плодів на горищах і дахах їх так само слід висипати на сита, під які обов'язково підкладають підставки з цегли, дерева та ін. Коли ставити сита безпосередньо на дах, плоди погано обвіваються повітрям і можуть зацвісти.

СУШІННЯ ОКРЕМИХ ВИДІВ ПЛОДІВ

Сушіння яблук. Плоди сортують за розміром, відкидають всі нездорові й гнилі і старанно миють. Яблука підготовляють для сушіння двома способами. Перший, найбільш простий, коли помиті яблука, не видаляючи з них серцевини і шкурки, ріжуть на частки і половинки й розкладають на сита. При другому, поліпшеному способові, яблука обчищають від шкірки і серцевини, а потім ріжуть на кружальця завтовшки 5—7 *мм*. Щоб нарізані кусочки яблук не потемніли, їх перед сушінням витримують протягом 2—3 хв. в однопроцентному розчині солі (10 *г* солі на 1 *л* води).

Нарізані яблука висипають на сита шаром в 5—6 *см*. Яблука в печах сушать спочатку при 80—85°, а потім в кінці сушіння — при 50—55°. Тривалість сушіння яблук при цій температурі — 4—6 год.

Сушіння груш. Груші сортують, миють і сушать цілими. Великі плоди розрізують пополам. Цілі груші розкладають на сита в один шар, а половинки — в два. Груші сушать при тій же температурі, що й яблука. Тривалість сушіння цілими плодами — близько доби, а розрізаними — 16—20 год.

Сушіння слив. Найцінніший чорнослив одержують з угорки. Для сушіння беруть цілі, здорові й стиглі сливи, відсортовані за розміром.

Після сортування сливи миють і опускають на 1—1,5 хв. в киплячий 1%-ний розчин питної соди (10 *г* соди на 1 *л* води). Потім їх ста-

ранно иромивають водою для видалення соди і викладають на сита шаром в 1—2 плоди. Щоб при сушінні плоди не тріскались і не втрачали соку, їх сушать в 2—3 прийоми. Спочатку сушать 3—4 години при 40—45°, потім залишають плоди на цих же ситах на 4—5 годин, після чого їх остаточно осушують при 65—70°.

Сушіння вишень. Вишні перебирають, відривають плодоніжки, миють і засипають на сита шаром завтовшки 4—5 *см*. Спочатку вишні сушать при 50—55°, а під кінець сушіння температуру доводять до 75—80°.

КОНСЕРВУВАННЯ ГРИБІВ

У свіжому вигляді гриби зберігаються дуже короткий час, а тому їх необхідно законсервувати. Кращими з відомих способів консервування є сушіння, маринування та соління. Консервують гриби молоді, свіжі, цілі, міцні, незабруднені і не червиві.

СУШІННЯ ГРИБІВ

Для сушіння придатні, як правило, тільки губчасті гриби — білі, підосичники, підберезники, маслюки, моховики, тобто такі, в яких нижня поверхня шапки схожа на губку.

Перед сушінням гриби не миють, а обтирають вологою полотниною й обрізують кінці корінців.

Гриби сушать в тих же умовах, що й плоди. Їх можна сушити, нанизавши на нитки або на дерев'яні шпильки, закріплені на дошці. Починати сушіння грибів слід при 50°, а закінчувати при більш високій температурі — 70°.

МАРИНУВАННЯ ГРИБІВ

Маринувати найкраще білі гриби або їх корінці. В домашніх умовах можна також маринувати підосичники, підберезники, маслюки, лисички і осінні опеньки.

Перед маринуванням гриби слід старанно очистити, обрізати корінці під саму шапку і промити, а маслюки, підосичники і опеньки облити кілька разів окропом. Підготовлені гриби засипають у низьку емальовану або алюмінійову каструлю, куди додають солі, прянощів і оцтової кислоти. На 2 *кг* свіжих грибів беруть 100 *г* солі і 1 склянку оцту 9-процентної міцності. Для збереження кольору білих грибів, підберезників і підосичників слід також на 1 *кг* грибів додати 6 *г* лимонної або виннокам'яної кислоти.

Спочатку гриби варять у воді з сіллю, обережно помішуючи. Коли вода закипить, у каструлю додають прянощі і оцет. Від початку кипіння опеньки варять 8 хв., а решту грибів — 10—15 хв. Під час варіння не треба допускати дуже бурхливого кипіння. Піну, яка утворюється, збирають шумівкою. Прянощі беруть з розрахунку на 10 *кг* грибів: лаврового листу — 2 *г*; кориці, запашного перцю, гвоздики — по 1 *г*. Для поліпшення смаку інколи додають на зазначену кількість грибів ще 150 *г* цукру. Щоб гриби не переварились, після варіння їх слід швидко охолодити. Готовність грибів визначають за такими ознаками: нормально уварені гриби починають опускатися на дно каструлі, маринад (розсіл) просвітлюється і стає трохи тягучим.

Через 15—20 днів гриби добре насичуються маринадом і стають придатними для споживання.

СОЛІННЯ ГРИБІВ

Для засолювання використовують рижики, грузди, вовнянки, білянки і деякі інші гриби. Щоб позбавити гіркоти груздів і білянок, їх вимочують у чистій холодній воді 2—3 дні, міняючи щоденно воду. Замість вимочування гриби можна проварити 15—20 хв. у киплячому 3-процентному розчині солі, потім викинути їх на сітку для охолодження.

Вимочені гриби вкладають шапками вниз у бочки або скляні банки невеликими шарами (4—5 *см* кожний), рівномірно пересипаючи їх сіллю з розрахунку 40 *г* на 1 *кг* грибів. Після заповнення грибами посудину накривають полотниною, потім кладуть кружок, а зверху гніт. Засолені гриби незабаром виділяють сік і через 2—3 дні осідають. Після цього посудину доповнюють свіжими грибами, пересипаючи їх сіллю.

Через 4—6 тижнів після засолювання гриби придатні для споживання. Зберігати мариновані і солоні гриби слід в прохолодному місці при температурі 1—3°. При цьому треба слідкувати за тим, щоб гриби весь час були в маринаді або в розсолі, збирати з поверхні плісняву, обмивати кружок і гніт.





ЗБЕРІГАННЯ ПРОДУКТІВ





ЗБЕРІГАННЯ ПРОДУКТІВ, ЩО ШВИДКО ПСУЮТЬСЯ

Зберігання продуктів на льоду. Охолоджувані продукти не слід класти безпосередньо на лід, бо на ньому можуть бути шкідливі бактерії, які потрапляють на продукт. Під продукт необхідно підстилати чисту клейонку або марлю.

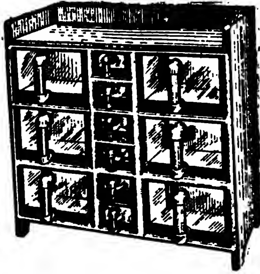
Зберігання продуктів в електрохолодильних шафах. Для зберігання продуктів, які швидко псуються, наша промисловість випускає домашні електрохолодильники «ЗИЛ-Москва», «ЭКД-120», «КХШ-85» та ін.

Електрохолодильники призначені не лише для зберігання продуктів, а й для виготовлення харчового льоду.

Ємкість домашніх електрохолодильників різна. Так, загальна ємкість камер становить: «ЗИЛ-Москва» — 165 *л*, «ЭКД-120» — 120 *л* і «КХШ-85» — 85 *л*.

Відповідно до об'єму міняються габаритні розміри електрохолодильників. Для невеликих домашніх кухонь використовується холодильник «КХШ-85», який має невеликі розміри: висоту 91 *см*, ширину 54 *см* і глибину 58 *см* та ін.

Електрохолодильники обладнані автоматичними регуляторами температури. При установці регулятора на поділку «нормально» («КХШ-85») досягається температура не більше 4° при нормальній температурі в приміщенні (18—20°). Ця температура достатня для зберігання продуктів, що швидко псуються, без їх заморожування.



Шафа для зберігання продуктів.

Для зберігання заморожених пельменів, фруктів, овочів, м'яса, птиці, а також для одержання кубиків льоду, ставлять регулятор на поділку «холод», що дає температуру в межах від —1,5 до —2°.

Користуючись електрохолодильником, необхідно дотримувати таких правил:

1. Не ставити в камеру холодильника гарячих страв або напоїв — їх слід спочатку охолодити до кімнатної температури.

2. Продукти з різким запахом (риба, сир) треба ставити в холодильну камеру в щільно закритій посудині або загорнувши в провощений папір, пергамент чи целофан. Інакше інші продукти, що зберігаються в холодильнику, можуть ввібрати їх різкий запах.

3. Полиці в шафі не застеляти папером, бо він заважає нормальній циркуляції повітря.

4. Не допускати надмірного припливу повітря в холодильну камеру; дверці шафи відкривати по можливості рідше.

5. Коли товщина снігового покриву на випарнику буде більше 5 *мм*, показник регулятора треба поставити на «танення», піддонник випарника слід поставити так, щоб вода не падала мимо нього і не потрапляла на продукти; зчищати лід з випарника н е м о ж н а.

6. Зовні шафу треба витирати від пилу, жирних плям та бруду, обмивати мильною водою, а потім насухо протирати фланеллю; хромовані деталі протирають чистою м'якою суконкою.

Добре зберігати в холодильнику овочі та фрукти. В'ялі овочі набувають в ньому своєї попередньої свіжості. Перед тим, як покласти овочі або фрукти в холодильник, їх треба помити, дати стекти воді, видалити частини, які не вживаються в страву, і витерти рушником. Вишні при зберіганні в холодильнику промивати не слід, бо вони при цьому швидко псуються, їх треба зберігати в тарілках немитими на нижній полиці, де температура вища, ніж на верхній полиці.

М'ясо, загорнуте в провощений папір, пергамент або целофан, може зберігатися в холодильнику протягом 8—10 днів.

Якщо треба зберегти продукти протягом двох і більше тижнів, їх загортають у водонепроникний папір і кладуть невеликими порціями у випарник.

Яйця для тривалого зберігання треба загорнути у провощений папір,

покласти в закритий посуд і поставити на середню полицю електрохолодильника.

Масло зберігають у закритій посудині або в пергаментному папері; при недотриманні цього воно набуватиме запаху інших продуктів, що зберігаються в холодильнику.

Молоко слід ставити поблизу стінки випарника, а напої подалі від неї, оскільки при замерзанні пляшки можуть лопнути.

Щоб одержати кубики льоду, ванночку наповнюють свіжою водою і ставлять її у випарник. Воду наливають до рівня 5 *мм* нижче країв і регулятор ставлять на поділку «холод». Коли утвориться лід, ванночку витримують 5—10 хв. при кімнатній температурі, після чого кубики вільно випадають з рамки.

Зберігання м'ясних продуктів без льоду. М'ясні продукти можна зберігати 3—4 дні без льоду. Для цього в домашніх умовах користуються різними способами, мета яких полягає в припиненні доступу повітря до м'яса.

Для цього м'ясо заливають зібраним молоком, накривають чистим рушником і ставлять у прохолодне місце. Молоко швидко зсядеться, щільно вкриє м'ясо і не пропустить до нього повітря. Крім того, молочна кислота створює несприятливі умови для життєдіяльності бактерій, які викликають псування м'яса.

Готуючи з такого м'яса страву, його попередньо добре миють і обсушують рушником.

Є ще й інший спосіб зберігання м'яса: в глибоку емальовану посудину або глиняний горщик кладуть м'ясо і заливають його кип'ятком. Від кип'ятку м'ясо побіліє, тобто завариться верхній шар білка, який перешкоджатиме доступові повітря. Зверху м'ясо можна залити топленим смальцем, який також перешкоджатиме доступові повітря.

Щоб зберегти м'ясо від псування, його можна пересипати тертим хріном або вимочити в оцті, не миючи м'яса перед тим водою.

Птиця довше зберігається тоді, коли її загорнути в чисту, намочену в оцті полотнину.

Запобігання від псування м'ясних продуктів мухами. Влітку мухи псують м'ясо, відкладаючи на ньому свої яєчка. Уникнути цього можна зберіганням м'яса в холодному місці, загорнувши його в тканину, змочену міцним розсолом.

Щоб зберегти від псування мухами шинку, треба місця її, не вкриті шкуркою, а також навколо кістки натерти дрібно натовченим перцем.

Шинку від мух можна зберегти також в рідкому мішку, наповненому чистим дрібно нарізаним сіном. Всередину мішка шинку кладуть так,

щоб сіно закривало її з усіх боків. Мішок зав'язують і підвішують у сухому місці.

Сало можна зберігати в ящику, переклавши кожний шар його соломою.

П о н о в л е н н я с о к о в и т о с т і ш и н к и. При тривалому і неправильному зберіганні шинка втрачає соковитість. Щоб відновити її, необхідно відрізати від окосту потрібну кількість кусків і залити їх молоком.

Через деякий час м'ясо набуває яскраво-червоного кольору, стає ніжним і втрачає надмірно солоний смак.

З б е р і г а н н я р и б и і р а к і в б е з л ь о д у. Щоб довше зберегти свіжу рибу, її треба випотрошити, видалити зябра і витерти насухо всю внутрішню порожнину. Особливо треба стежити за тим, щоб не лишилось слідів крові чи слизу. Потім обкласти порожнину промокальним папером, попередньо насиченим сіллю і висушеним. Після цього кожну рибину загортають у сухий чистий папір. Добре зберігається риба також у торфовому порошку.

Раки треба зварити, покласти в скляні банки з солоною кип'яченою водою і герметично закрити.

З б е р і г а н н я я є ц ь. Яйця швидко псуються під впливом мікробів гниття, які проникають через пори шкаралупи. Тому, щоб зберегти яйця від псування, необхідно припинити доступ в них повітря. Цього можна досягти так.

1. Яйця миють, витирають насухо, обмазують чистим вазеліном і загортають в папір. Укладати яйця в посудину треба гострим кінцем вниз.

2. Яйця кладуть гострим кінцем вниз у глиняний горщик, заливають 10-процентним розчином вапна так, щоб воно покривало їх, і зберігають в сухому місці.

3. Яйця вкладають в ящик, наповнений попелом або висушеним в печі піском, і зберігають в сухому місці.

4. Свіжі яйця занурюють у розчин саліцилової кислоти на 20 хвилин, виймають, обсушують на решеті і вкладають в ящик; для приготування розчину беруть 3 склянки води і 2 чайні ложки саліцилової кислоти. Цей розчин можна використати кілька разів.

5. Яйця в дротяній сітці або в друшляку занурюють на 5 сек. в кип'яток; під шкаралупою створюється тонка плівка з білка, яка зберігає яйця від псування протягом 6 місяців.

Яйця для зберігання закладають свіжими. Щоб визначити свіжість яєць, їх занурюють у розчин солі з водою (120 *г* солі на 1 *л* води). Свіжі

яйця в такому розчині тонуть; яйця 1—2-денної давності спустяться в розчин наполовину, а триденної — спливуть.

З б е р і г а н н я ж о в т к і в я є ц ь. Часто буває, що залишаються невикористаними жовтки яєць. Для того, щоб зберегти їх від псування і засихання, треба обережно, уникаючи пошкодження плівки і витікання жовтка, покласти їх в скляну баночку і налити зверху холодної води. Так вони зберігаються свіжими кілька днів.

К о р о т к о ч а с н е з б е р і г а н н я в е р ш к о в о г о м а с л а б е з л ь о д у. Є кілька способів зберігання вершкового масла від псування.

1. Добре промите масло щільно утрамбовують у банки і зверху заливають холодною солоною водою, яку щоденно міняють; можна залити масло також густим цукровим сиропом, для чого розтоплюють цукор на сковороді, збризкують його трохи водою і дають йому трохи остигнути.

2. Масло добре промивають, розминають, солять і щільно утрамбовують у глиняному горщику.

3. Масло щільно накладають у кам'яну або емальовану посудину, яку ставлять в більшу посудину з кип'ятком, який доводять до кипіння; після цього посудину знімають з вогню і, коли вода остигне, виймають з неї меншу посудину з маслом і обв'язують пергаментним папером.

4. Посудину з маслом ставлять в іншу посудину з водою (яка має бути нижчою від першої) і накривають мокрою тканиною так, щоб кінці її занурились з усіх боків у воду; випаровуючись, вода підтримує в посудині з маслом низьку температуру, яка запобігає його псуванню.

В и п р а в л е н н я з г і р к л о г о м а с л а. Прогіркле масло можна позбавити гіркоти такими способами.

1. Масло добре промивають в розчині соди (1 чайну ложку на 1 склянку води), а потім кілька разів у чистій воді, далі солять і висушують куском полотна.

2. Масло збивають із свіжим молоком (на 1,5 *кг* масла 5 склянок молока); спочатку масло розіб'ється, а потім знову зіб'ється; молоко зливають, а масло промивають у чистій воді.

3. Заливають масло кип'ятком, добре розмішують, дають остигнути, виймають, промивають і солять.

З б е р і г а н н я м о л о к а, с м е т а н и і в е р ш к і в. Щоб зберегти ці продукти від скисання, їх наливають у скляну посудину, яку ставлять в іншу посудину з холодною водою. Після цього посудину з молочними продуктами накривають мокрою тканиною, кінці якої за-

нурюють у воду. Вода, випаровуючись, охолоджує молочні продукти і запобігає їх скисанню.

Щоб захистити молочні продукти від дії сонячного проміння, яке прискорює скисання молока, треба користуватись посудом оранжового кольору.

Затримується скисання молока, коли в нього покласти листок хріну. Довго зберігається молоко в стерилізованому вигляді. Стерилізують його так: наливають в пляшки, закупорюють, обгортають соломою або ганчір'ям, щоб не розбились при кипінні від струсів, і ставлять в каструлю, в яку наливають холодної води до рівня шийок пляшок і кип'ятять протягом 30 хв. з моменту закипання води. Після цього дають воді остигнути і виймають пляшки.

Зберігання сиру. Беруть добре випарену діжку або чисту глиняну посудину, насипають на дно дрібної сухої солі, а потім кладуть сир так, щоб не лишилось порожніх проміжків, і накривають товстим чистим куском полотна, змоченим у міцному розчині солі. Зверху тканини кладуть чистий кружок, а на нього — камінь. Через кожні три дні треба знімати полотно, витирати краї посудини, обмивати кружок і камінь окропом. Полотно треба обполоснути в окропі без мила, викрутити, знову намочити в розсолі і накрити ним сир зверху.

Інший спосіб зберігання сиру полягає в тому, що покладений, як описано вище, сир заливають розтопленим вершковим маслом. Масло від цього не псується і його можна використати при готуванні страви. Це найбільш надійний спосіб зберігання сиру.

ЗБЕРІГАННЯ ОВОЧІВ, КАРТОПЛІ І ФРУКТІВ

Зберігання овочів взимку. Щоб мати свіжі овочі взимку, треба в приміщеннях, де вони зберігаються, підтримувати відповідну температуру. Приміщення (льохи, підвали під будинками) не повинні бути дуже сирими. Якщо є загроза, що овочі замерзнуть від сильних морозів, приміщення треба обігрівати. Для цього у великий чавунний казан кладуть гаряче вугілля і ставлять його на підлогу. Цього тепла досить, щоб овочі не померзли.

Зберігання свіжої капусти. Для зберігання відбирають найтугіші головки, вирвані з коренем до морозів, обрізують верхнє зелене листя, яке нещільно прилягає до головки, зв'язують по дві головки за коріння і вішають в льоху на жердині або розкладають на полиці в один ряд. Температура при зберіганні капусти має бути в межах від —1 до +1°.

З б е р і г а н н я к а р т о п л і. Картоплю зберігають у льохах при температурі 1—2°. Для зберігання влаштовують засіки і засипають не вище 1,5 *м*. Перед тим як засипати в сховище, її треба старанно висушити. Картоплю можна зберігати також і в ямах. Неглибоку яму, викопану на високому піщаному сухому місці, вистилають дошками і до дна її вставляють зроблений із дощок витяжник-душник. Зверху яму з картоплею закривають дошками, засипають сухою землею (до 40 *см*), кладуть зверху свіжу солому і знову шар землі. Біля ями викопують канави, щоб стікала вода. За таких умов картопля зберігається до весни.

З б е р і г а н н я к о р е н е п л о д і в. Столові буряки зберігають так само, як і картоплю в засіках. Моркву і петрушку укладають рядами (головками назовні) і засипають шаром піску, потім знову ряд плодів і знову — шар піску. Коренеплоди кладуть так, щоб вони не дотикались один до одного. Висота штабеля до 1 *м*. Температура приміщення, де зберігаються коренеплоди, повинна бути 0—2°.

З б е р і г а н н я ц и б у л і. Ріпчасту цибулю зберігають у сухих підвалах при температурі від —1 до +2°. У сховищі роблять полиці з рейок, на які насипають цибулю шаром 35—50 *см*. Перед засипанням обрізують і відокремлюють сухі стеблини, сортують і добре сушать. Сховище треба добре вентилювати.

З б е р і г а н н я к а в у н і в. Кавуни можна зберігати в засіках, засипавши їх житом. Крім того, недостиглі кавуни (з рожевим м'якушем) просушують на сонці, зав'язують у товсте простирадло і підвішують у сухому холодному підвалі. Стиглі кавуни можна загорнути клоччям, обліпити глиною і зберігати в сухому холодному підвалі.

З б е р і г а н н я п о м і д о р і в. Для тривалого зберігання беруть зеленуваті помідори, укладають їх шарами в ящики, пересипають опилками берези, осики або торфом і ставлять в темне приміщення з температурою 10—12°. Час від часу помідори треба оглядати і відбирати стиглі та зіпсовані. Стиглі помідори зберігають в ящиках, пересипаними торфом або опилками берези при температурі 0—2°.

З б е р і г а н н я з а с о л е н и х о в о ч і в. Засолені овочі від неправильного догляду часто псуються. Щоб цього уникнути, треба краї діжки, в якій зберігаються овочі, періодично обмивати гарячою водою; час від часу мити кружки і гніт; капусту, огірки і яблука треба брати не руками, а ложкою. Овочі завжди повинні бути вкриті розсолом на 3—4 *см*; їх треба тримати в холодному місці, але стежити, щоб вони не замерзли.

Щоб не з'явилась пліснява на солоних огірках, їх зверху накривають папером, насиченим рослинною олією, найкраще гірчичною.

З б е р і г а н н я с в і ж и х п л о д і в і я г і д. Для зберігання плодів і ягід у свіжому вигляді відбирають здорові, незіпсовані екземпляри без плям і пошкоджень черв'яками. Краще брати плоди прямо з дерева.

Приміщення, де зберігаються плоди, повинно бути чистим, з постійною температурою (близько нуля).

З б е р і г а н н я я б л у к т а г р у ш. Краще зберігаються зимові сорти. Плоди треба загорнути в папір і вкласти в ящик. Перед цим дно ящика застилають папером, насипають на нього шар м'яких дерев'яних стружок, а вже на них рядами кладуть плоди. Перший ряд плодів знову застилають папером, на нього насипають стружки і кладуть другий ряд плодів, обгорнутих у папір і т. д.

Стружки треба брати з листяних порід дерева (осики, липи, берези), стружки ж з хвойних порід надають плодам запаху смоли. Замість стружок можна використати подрібнений торф, але ні в якому разі не солому, бо вона швидко зволожується, загниває і передає запах гнилі плодам. Плоди зберігають при температурі від —0,5 до +0,5°.

З б е р і г а н н я с л и в. Сливи ясної погоди обережно зривають з дерева з черешками, не торкаючись до них руками. Потім зв'язують їх попарно і підвішують в холодному місці так, щоб вони не дотикались одна до одної. Так сливи можуть зберігатися до весни. Зберігають сливи також у горщиках, пересипаючи їх піском. Накритий горщик заривають у підвалі в землю. Сливи можна зберігати ще й так: обчищені, без плівок і кісточок сливи накидають у пляшки з широкою шийкою, закупорюють пробкою і, обгорнувши кожну посудину сіном або тканиною, ставлять у велику каструлю з водою так, щоб шийки пляшок виглядали з води. Каструлю ставлять на вогонь і після того як вода в ній закипить, знімають з вогню, охолоджують, обережно виймають пляшки, пробки заливають смолою і ставлять в холодне місце. Доцільно на кілька днів пляшки поставити шийкою вниз, щоб пробка просочилась соком, який після висихання створює непроникну плівку.

З б е р і г а н н я в и ш е н ь т а а г р у с у. Вишні та агрус зберігають так само, як і сливи.

З б е р і г а н н я в и н о г р а д у. Є кілька способів зберігання винограду.

1. Зрізані в теплу пору грона винограду розвішують на жердинах в льоху або підвалі; температура зберігання від —0,5 до +0,5°; час від часу необхідно зривати ягоди, що загнивають.

2. Виноград, ще не зовсім стиглий, кладуть у великі кам'яні горщики, пересипаючи кожний шар опилками, просом чи порошком торфу, горшки

накривають покришками, герметично обмазують і ставлять в холодне місце.

3. Виноград кладуть в ящики, пересипають опилками або порошком торфу і зберігають при температурі від —0,5 до +0,5°.

ЗБЕРІГАННЯ ІНШИХ ПРОДУКТІВ

Зберігання рослинної олії. Рослинна олія на повітрі порівняно швидко псується і гіркне. Щоб уникнути цього, треба в пляшку з олією долити зверху трохи горілки і щільно закрити пробкою.

Виправлення згірклої рослинної олії. В пляшку з олією насипають трохи паленої магнезії, добре збовтують і дають відстоятися: магнезія поступово сідає на дно, а олія стає прозорою і втрачає гіркий смак.

Зберігання борошна. Пшеничне і житнє борошно не треба набивати в мішки і тримати так в одному стані. Час від часу борошно треба просіювати і пересипати в інший мішок.

Місце, де ставлять борошно, рекомендується посипати перетрумом.

Крохмаль і крупи. Найкраще зберігати в жерстяних чи в фаянсових банках.

Для зберігання сипких продуктів на кухні треба мати спеціальну шафу.

Зберігання хліба від засихання. Щоб хліб не засихав, його треба зберігати в металевій посудині з закритою кришкою. Сухий хліб можна пом'якшити. Для цього його кладуть в металеву посудину і щільно її закривають. Потім цю посудину ставлять в іншу з гарячою водою і накривають її товстою тканиною. Коли вода прохолоне, хліб буде м'яким.

Зберігання варення. Щоб варення при зберіганні не вкривалось пліснявою, його заливають тонким шаром воску. Для цього віск розтоплюють і заливають ним поверхню охолодженого варення. Потім банку накривають папером і обв'язують.

Зберігання меду. Мед зберігають в скляному або емальованому посуді і на холоді. Зверху мед рекомендується заливати воском. Щоб зберегти мед рідким, необхідно, коли викачують, налити його в емальовану посудину і поставити в другу посудину з окропом на 15—20 хв. Після цього мед лишається рідким і не втрачає ні смаку, ні запаху.

Зберігання дріжджів. Дріжджі зберігають в холодному місці, загортаючи їх у вологе полотно. Ще краще полотно змочити глі-

церином, який буде живильним середовищем для дріжджових грибків. Не можна допускати, щоб дріжджі замерзали.

Дріжджі також розпускають у півлітровій пляшці перевареної холодної води, додаючи $^{1}/_{2}$ чайної ложки цукру, після чого закупорюють пляшку і зберігають в холодному місці.

Добре також висушити дріжджі, перетерши їх з пшеничним борошном. Висушених дріжджів треба класти в тісто більше, ніж свіжих.

Зберігання страв в гарячому стані. Коли є потреба зберегти приготовлену гарячу страву протягом кількох годин, її слід поставити у «водяну баню». Для цього посудину із стравою ставлять в іншу посудину з водою і підігрівають на слабкому вогні.

Гарячу страву можна також зберігати в термосі. Термос можна зробити самому. Для цього треба спочатку збити з дощок завтовшки 2—3 *см* великий «зовнішній ящик», покласти на дно його ізоляційний матеріал шаром в 10 *см*. У великий ящик ставлять менший (внутрішній) з фанери (завтовшки 4—5 *мм*) на 15 *см* нижчий і на 26 *см* вужчий від зовнішнього ящика. Простір між стінками заповнюється ізоляційним матеріалом (сухі опилки, сіно, вата, попіл, торф і т. д.). Внутрішній ящик зверху накривають фанерою, яка зв'яже стінки. Кришку зверху роблять з дошки, для чого збивають щит, на який набивають 4 планки (заввишки 9 *см*) з відступом від краю щита на товщину ізоляційної стінки. Порожнина, яка створилась на щиті, щільно заповнюється ізоляційним матеріалом, а зверху прибивається тканина. З внутрішнього боку щит оббивають повстю. Розміри такого термоса треба пристосувати до тої посудини, в якій зберігатиметься страва.





ЗМІСТ

Закуски і холодні страви з м'яса

Молочні і борошняні закуски

Закусочні овочеві консерви

Рибні консерви

Сири

Ковбаси

ПЕРШІ СТРАВИ

Борщі

Капусняки

Юшки

ДРУГІ СТРАВИ

Гарячі рибні страви

Гарячі м'ясні страви

Страви з картоплі і овочів

Овочеві консерви, що використовуються для приготування різних страв

Страви з грибів

Страви з крупів

Страви з бобових

Страви з борошна

Страви з сиру і яєць

СОЛОДКІ СТРАВИ

Солодкі страви

Фруктово-ягідні консерви та заморожені плоди і ягоди, що використовуються як солодкі страви

Солодке тісто




НАПОЇ

Напої домашнього приготування

Виноградні вина

СЕРВІРУВАННЯ СТОЛА

Сервірування стола і порядок подавання страв та напоїв

ДОМАШНІ ЗАГОТІВЛІ

ЗБЕРІГАННЯ ПРОДУКТІВ



Николай Иванович Георгиевский (канд. экономических наук),
Алексей Степанович Шемякинский, инженер,
Александр Георгиевич Выщепан (канд. технических наук),
Борис Львович Гордин (канд. медицинских наук),
Михаил Евдокимович Мельман (канд. технических наук),
Иван Сергеевич Хименко (канд. экономических наук),
Евдоким Семенович Кузьмичев, инженер,
Георгий Георгиевич Скробанский (доктор технических наук)

УКРАИНСКИЕ БЛЮДА

(На украинском языке)

Редактор видавництва *Л. П. Денисенко*
Художній редактор *Б. В. Валуєнко*
Художнє оформлення *І. А. Тихого, Г. Д. Зінченка, А. Ф. Пономаренка*
Кольорові фотографії виконали *Ф. І. Лукаш* та *Т. Б. Бакман*
Технічний редактор *Т. А. Стародуб*
Коректори *З. Б. Богданова* та *М. Ф. Риженко*

Підписано до друку 10/XII 1963 р. Формат 70x90/16. Обсяг: 28,25 фізич. арк., 33 умовн. арк., 26,24 обліково-видавничих аркушів. Тираж 150000 (перший завод 55000). Ціна 1 крб. 11 коп. БФ 03257.

Государственное издательство технической литературы УССР. Киев, 4. Пушкинская, 28.

Надруковано з матриць Книжково-журнальної фабрики Головполіграфвидаву Міністерства культури УРСР, Київ, Воровського, 24, в друкарні «Комуніст» Головполіграфвидаву Міністерства культури УРСР, Харків, Пушкінська, 29. Зам. 0162.

Держтехвидав УРСР Київ 196